04.01.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 738kcal, B o.: 28.59g, T: 39.08g, W o.: 54.38g)

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 15g

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

Sposób przygotowania:

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Serek homogenizowany, naturalny ML (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g) 150g

Parówki cienkie extra ML, GL (E: 196kcal, B o.: 7.2g, T: 12g, W o.: 0.18g) 60g

Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g) 60g

Kiwi (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g) 1 sztuka (80g)

10:00 II Śniadanie (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

Mus jabłkowy (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g) 1 i 1/4 porcji (100g)

12:00 Obiad (E: 925kcal, B o.: 77.01g, T: 39.77g, W o.: 68.58g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.6g) 1 i 3/4 sztuki (150g)

Kompot wieloowocowy b/c 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) 1 porcja

- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

Sposób przygotowania:

Wodę zagotować, ,włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Kalafior, gotowany w wodzie (E: 19kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 3.7g) 1/8 porcji (100g)

Zupa grysikowa 350ml SEL, GL (E: 429kcal, B o.: 40.21g, T: 19.07g, W o.: 25.25g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (200g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)

Sposób przygotowania:

Włoszczyznę umyć, obrać, pokroić i podgotować. Do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki i przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Miękkie kurczaki wyciągnąć i wyporcjować, podawać do II dania. Do wywaru dodać kaszkę manną i gotować do miękkości. Zupę podawać posypaną zieloną pietruszką.

Szynka wieprzowa duszona w sosie 80/100g ML, GL (E: 357kcal, B o.: 31.98g, T: 20.36g, W o.: 11.82g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięzie, następnie zwinąć ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć mięso z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g)	1/3 łyżeczki (2g)

15:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.68g, T: 4.89g, W o.: 15.49g)

Krakersy GL, ML, J (45g) (E: 116kcal, B o.: 1.68g, T: 4.89g, W o.: 15.49g)	24g

17:00 Kolacja (E: 378kcal, B o.: 17.33g, T: 22.94g, W o.: 30.71g)

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g)	17g
Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g)	60g
Schab biały parzony (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 4g, W o.: 0g)	40g
Herbata owocowo-ziołowa (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g)	3/4 szklanki (200ml)

20:00 Posiłek nocny (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)

Sok wielowarzywny SEL (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)	200ml

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2335 kcal	**Wartość energetyczna:**	9767.84 kJ
Białko ogółem:	128.81 g	**Tłuszcz:**	107.48 g
Węglowodany ogółem:	209.26 g	**Węglowodany przyswajalne:**	113.17 g
Glukoza:	8.46 g	**Fruktoza:**	7.77 g
Sacharoza:	33.7 g	**Laktoza:**	8.77 g
Skrobia:	116.67 g	**Błonnik pokarmowy:**	20.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	60.52 g	**Sól:**	19.61 g
Wapń:	520.1 mg	**Witamina C:**	140.02 mg