



03.02.2026 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 20.76g, T: 22.13g, W o.: 78.71g)**

Chleb zwykły GL (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) 100g

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

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu ML (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 150g

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.

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

▶ **12:00 Obiad (E: 806kcal, B o.: 37.76g, T: 19.74g, W o.: 124.07g)**

Kompot wielowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ML, SEL, GL (E: 214kcal, B o.: 5.71g, T: 4.48g, W o.: 39.35g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować, dodać olej, ryż i gotować do miękkości. Koncentrat pomidorowy rozmieszać z niewielką ilością gorącego wywaru i dodać do zupy, doprawić. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Filet z indyka duszony w sosie 80/100g ML, GL (E: 278kcal, B o.: 25.06g, T: 14.62g, W o.: 11.82g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)



## Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięzi, następnie związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć 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.

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 23kcal, B o.: 2.2g, T: 0.3g, W o.: 3.8g) 1 porcja (100g)

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g) 1/2 łyżeczki (2g)

▶ **17:00 Kolacja (E: 621kcal, B o.: 14.82g, T: 22.14g, W o.: 95.74g)**

Chleb zwykły GL (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) 100g

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g) 3/4 szklanki (200ml)

Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g) 17g

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

▶ **20:00 Posiłek Nocny (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)



## Wartości odżywcze

|  |           |                                  |            |
|--|-----------|----------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2178 kcal | <b>Wartość energetyczna:</b>     | 9164.61 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                    | 75.54 g   | <b>Tłuszcz:</b>                  | 64.21 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 327.22 g  | <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 300.37 g   |
| <b>Glukoza:</b>                          | 11.73 g   | <b>Fruktoza:</b>                 | 12.31 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                        | 78.92 g   | <b>Laktoza:</b>                  | 11.14 g    |
| <b>Skrobia:</b>                          | 174.03 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | 25.19 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.1 g    | <b>Sól:</b>                      | 25.14 g    |
| <b>Wapń:</b>                             | 665.23 mg | <b>Witamina C:</b>               | 256.87 mg  |