

**10.02.2026 (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: 1046kcal, B o.: 38.5g, T: 41.6g, W o.: 136.21g)

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 dyniowa krem 350ml ML, SEL, GL (E: 255kcal, B o.: 5.13g, T: 14.48g, W o.: 29.77g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i obraną i pokrojoną w kostkę dynię ugotować z dodatkiem oleju, zmiksować, doprawić i zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Pieczeń rzymska w sosie własnym 100/100g GL, ML, J (E: 412kcal, B o.: 25.75g, T: 22.29g, W o.: 27.58g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/5 sztuki (20g)
- Wołowina, rostbef - 1/5 porcji (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z indyka i łopatki opłukać, usunąć powięź, pokroić w kostkę, następnie zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczoną bułkę, jajko i przyprawy, wymieszać. Następnie uformować klops wielkości bochenka chleba, posmarować lekko olejem. Piekarnik rozgrzać do 200°C. Pieczeń wstawić do nagrzanego piekarnika, na blachach posmarowanych olejem. Piec ok. 2 godzin. Wystawić, lekko wystudzić i poporcjować, krojąc kawałki grubości ok 1,5cm. Z pozostałego tłuszczu po pieczeniu sporządzić sos.

Salata w sosie jogurtowym ML (100g) (E: 88kcal, B o.: 2.8g, T: 4.49g, W o.: 9.7g)**1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Salatę dokładnie umyć, odsączyć i podzielić ręcznie na mniejsze kawałki. Śmietanę połączyć z jogurtem, solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Składniki wymieszać

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g)**1/3 łyżeczki (2g)****► 17:00 Kolacja (E: 623kcal, B o.: 17.3g, T: 21.18g, W o.: 95.34g)****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****Wędlina z kurczaka S,SEL (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g)****40g****Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)****1 sztuka (250g)****► 20:00 Posiłek Nocny (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)****Mus z jabłek i brzoskwiń (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)****100g**



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2402 kcal	Wartość energetyczna:	10086.29 kJ
Białko ogółem:	77.16 g	Tłuszcz:	85.31 g
Węglowodany ogółem:	335.26 g	Węglowodany przyswajalne:	280.47 g
Glukoza:	10.94 g	Fruktoza:	11.56 g
Sacharoza:	63.57 g	Laktoza:	13.14 g
Skrobia:	170.39 g	Błonnik pokarmowy:	27.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.45 g	Sól:	14.96 g
Wapń:	859.27 mg	Witamina C:	230.23 mg