



21.01.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 795kcal, B o.: 33.27g, T: 31.13g, W o.: 99.25g)**

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

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.

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

Szynka w galarecie (E: 42kcal, B o.: 7.65g, T: 0.95g, W o.: 0.7g) 50g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 266kcal, B o.: 13.77g, T: 8.16g, W o.: 35.49g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.

▶ **12:00 Obiad (E: 1024kcal, B o.: 57.31g, T: 31.34g, W o.: 135.82g)**

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.

Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 197kcal, B o.: 6.37g, T: 0.54g, W o.: 44.67g) 1 porcja

- Brukselka, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupę posypać pietruszką zieloną.

Kurczak gotowany z sosem (95/100g) ML, GL (E: 506kcal, B o.: 45.22g, T: 30.26g, W o.: 14.19g) 1 porcja



- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (230g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Oczyszczonego kurczaka umyć, osączyć z wody, uformować w kieszę i posolić. Do wrzącej wody włożyć tuszkę, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowanego kurczaka ostudzić, zważyć i podzielić na porcje. Wywar z kurczaka zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku, zagotować.

Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g) 2 i 3/4 sztuki (100g)

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

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

► **17:00 Kolacja (E: 616kcal, B o.: 24.08g, T: 30.5g, W o.: 66.46g)**

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

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g) 1 i 3/4 plastra (34g)

Polędwica sopocka S (E: 50kcal, B o.: 5.2g, T: 4g, W o.: 0.36g) 40g

Salatka z pomidorów z mozzarellą ML 150g (E: 128kcal, B o.: 8.59g, T: 8.06g, W o.: 6.23g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 i 1/2 plastra (30g)

**Sposób przygotowania:**

Pomidory i ser pokroić w dużą kostkę, polać olejem z ziołami.

Herbata owocowo-ziołowa (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g) 3/4 szklanki (200ml)

► **20:00 Posiłek nocny (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

Maślanka naturalna ML (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) 200ml

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2523 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10598.35 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	121.06 g	<b>Tłuszcz:</b>	95.97 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.53 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	267.6 g
<b>Glukoza:</b>	5.83 g	<b>Fruktoza:</b>	6.05 g
<b>Sacharoza:</b>	35.36 g	<b>Laktoza:</b>	29.46 g
<b>Skrobia:</b>	195.17 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.09 g	<b>Sól:</b>	4.53 g
<b>Wapń:</b>	1204.87 mg	<b>Witamina C:</b>	133.87 mg