



06.03.2026 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 940kcal, B o.: 39.69g, T: 50.21g, W o.: 87.12g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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.

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

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

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

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem J, GOR, (80g) (E: 280kcal, B o.: 12.96g, T: 24.77g, W o.: 1.14g) 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Majonez stołowy J, GOR - (20g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte jaja ugotować na twardo, zalać zimną wodą. Obrane jaja zmielić przez maszynkę, wymieszać z majonezem, szczypiorkiem i przyprawami.

Zupa mleczna z makaronem 350ml ML, GL (E: 209kcal, B o.: 11.95g, T: 6.25g, W o.: 26.5g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Makaron bezjajeczny, gotowany - (50g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotowany al. den te drobny makaron zalać gorącym mlekiem.

▶ **12:00 Obiad (E: 1088kcal, B o.: 43.47g, T: 31.23g, W o.: 165.94g)**

Kompot wieloowocowy 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)

Krupnik z ziemniakami 350ml GL, ML, SEL (E: 341kcal, B o.: 7.89g, T: 4.68g, W o.: 69.77g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować w wodzie z dodatkiem oleju. Do podgotowanych warzyw wsypać kasze jęczmienną. Do rozklejonej kaszy dorzucić ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Całość doprawić solą, pieprzem oraz majerankiem. Zupę zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Ryba smażona w sosie greckim 90/150g GL, R, SEL (E: 457kcal, B o.: 30.85g, T: 26.22g, W o.: 27.19g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/3 porcji (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Filety rybne posypać przyprawami i pozostawić do odmrożenia. Następnie panierować porcje w mące pszennej, jajku i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor. Marchew i seler zetrzeć na tarce jarzynowej, następnie podsmażyć cebulę i dodać warzywa, chwile smażyć. Podlać wodą i dusić warzywa do miękkości. Gdy warzywa zmiękną dołożyć koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku i zagotować.

► 17:00 Kolacja (E: 762kcal, B o.: 25.07g, T: 45.66g, W o.: 72.32g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

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

Serek śmietankowy, naturalny ML (E: 299kcal, B o.: 7.5g, T: 27.5g, W o.: 5.38g) 125g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

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

Schab biały parzony (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 4g, W o.: 0g) 40g

► 20:00 Posiłek Nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu ML (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2890 kcal	Wartość energetyczna:	12131.22 kJ
Białko ogółem:	115.03 g	Tłuszcz:	131.1 g
Węglowodany ogółem:	334.78 g	Węglowodany przyswajalne:	293 g
Glukoza:	6.79 g	Fruktoza:	7.01 g
Sacharoza:	46.65 g	Laktoza:	30.53 g
Skrobia:	194.67 g	Błonnik pokarmowy:	35.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	76.92 g	Sól:	15.39 g
Wapń:	1048.21 mg	Witamina C:	121.33 mg