


19.02.2026 (czwartek)
▶ 07:00 Śniadanie (E: 819kcal, B o.: 42.22g, T: 30.35g, W o.: 98.72g)

Bułki grahamki (E: 236kcal, B o.: 8.1g, T: 1.53g, W o.: 50.49g) 1 sztuka (90g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 66kcal, B o.: 9.35g, T: 2.35g, W o.: 1.85g) 1 i 2/3 plastra (50g)

Jaja gotowane (E: 35kcal, B o.: 3.13g, T: 2.43g, W o.: 0.15g) 1/2 sztuki (25g)

Masło 13 g (mleko) (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g) 13g

Kawa zbożowa na mleku 240g (mleko,gluten) G (E: 135kcal, B o.: 8.6g, T: 5g, W o.: 13.83g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 2/3 łyżeczki (2g)


Sposób przygotowania:

gotowanie

Zacierka na mleku 250g (mleko,gluten,jajko) G (E: 208kcal, B o.: 11.6g, T: 6.1g, W o.: 26.9g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)


Sposób przygotowania:

Gotowanie

Sałatka wielowarzywna 80g GP (E: 42kcal, B o.: 1.35g, T: 2.21g, W o.: 5.41g) 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Dynia - 1/8 sztuki (40g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (10g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (15g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:

Gotowanie.

▶ 14:00 Obiad (E: 1090kcal, B o.: 63.69g, T: 20.92g, W o.: 173.36g)

Buraki z ogórkiem kiszonym i papryką 190g G (E: 122kcal, B o.: 4.01g, T: 3.39g, W o.: 20.48g) 1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Ogórek kiszony - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kasza gryczana gotowana 155g G (E: 250kcal, B o.: 8.82g, T: 3.17g, W o.: 48.51g) 1 porcja

- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)


Sposób przygotowania:

Gotowanie

Filet z indyka sosie własnym 220g (seler,gluten) D (E: 241kcal, B o.: 24.75g, T: 11.16g, W o.: 10.85g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)


Sposób przygotowania:

Duszenie

Herbata 250g (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)
1 porcja

- Herbata czarna, liściasta - 1/3 łyżeczki (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)


Sposób przygotowania:

gotowanie

Zupa z soczewicą z ziemniakami 770g (seler,gluten) G (E: 477kcal, B o.: 26.11g, T: 3.2g, W o.: 93.52g)
1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Woda - 2 szklanki (480ml)


Sposób przygotowania:

Gotowanie

► 20:00 Kolacja (E: 397kcal, B o.: 14.87g, T: 14.42g, W o.: 51.01g)
Chleb graham 50g (gluten) (E: 113kcal, B o.: 3.9g, T: 0.6g, W o.: 22g) **50g**
Chleb mieszany (gluten) (E: 126kcal, B o.: 4g, T: 0.55g, W o.: 25.75g) **50g**
szynka drobiowa 40g (soja,seler) (E: 33kcal, B o.: 6g, T: 0.44g, W o.: 1.2g) **40g**
Masło 13 g (mleko) (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g) **13g**
Salata z rzodkiewką 70g (E: 28kcal, B o.: 0.88g, T: 2.1g, W o.: 1.97g) **1 porcja**

- Biała rzodkiew - 1/5 sztuki (45g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)


Sposób przygotowania:

Przygotowanie sałaty z rzodkiewką i koperkiem.

Herbata 250g (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)
1 porcja

- Herbata czarna, liściasta - 1/3 łyżeczki (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)


Sposób przygotowania:

gotowanie

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Białko ogółem:	120.78 g
Tłuszcz:	65.69 g	Węglowodany ogółem:	323.09 g
Sacharoza:	23.36 g	Błonnik pokarmowy:	37.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.86 g	Sód:	1171.79 mg
Sól:	3.43 g		