



07.03.2024 (czwartek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 476kcal, B o.: 19.14g, T: 30.32g, W o.: 55.62g)

Chleb zwykły GL (E: 177kcal, B o.: 4.27g, T: 0.91g, W o.: 39.41g) 70g

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.

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 150g

Szynka kanapkowa ML (E: 40kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.56g) 40g

## ▶ 10:00 II Śniadanie (E: 247kcal, B o.: 13.23g, T: 10.89g, W o.: 24.54g)

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

Serek homogenizowany, naturalny ML (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g) 150g

## ▶ 12:00 Obiad (E: 682kcal, B o.: 37.04g, T: 19.8g, W o.: 94.3g)

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 90/100g ML, GL (E: 278kcal, B o.: 25.06g, T: 14.62g, W o.: 11.82g) 1 porcja



## 11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- 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 (E: 35kcal, B o.: 2.38g, T: 0.41g, W o.: 7.18g) 1 porcja (100g)

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

Kompot wieloowocowy b/c 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) 1 porcja

- 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: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g) 2 i 1/3 sztuki (200g)

### ▶ 15:00 Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g)

Wafle ryżowe (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g) 3 sztuki (30g)

### ▶ 17:00 Kolacja (E: 555kcal, B o.: 17.97g, T: 32.1g, W o.: 50.66g)

Chleb zwykły GL (E: 177kcal, B o.: 4.27g, T: 0.91g, W o.: 39.41g) 70g

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

Filet z piersi indyka SEL, S (E: 28kcal, B o.: 6.44g, T: 0.08g, W o.: 0.4g) 40g

Cukinia duszona 100g (E: 55kcal, B o.: 2.03g, T: 3.19g, W o.: 5.28g) 1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, następnie zetrzeć na tarczy, na cienkie plastry. Cukinię włożyć do pojemnika GN posmarowanego olejem, wstawić do pieca konwekcyjnego na 10 minut. Po tym czasie cukinię wyjąć, posypać ziołami, odrobiną soli i wymieszać. Podawać na ciepło lub zimno.

Sos winegret GOR (25ml) (E: 109kcal, B o.: 0.72g, T: 10.64g, W o.: 2.31g) 1 porcja

- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Składniki połączyć.

Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g) 2 plastry (35g)



▶ 20:00 Posiłek nocny (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

3/4 szklanki (200ml)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2121 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8892.41 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	91.98 g	<b>Tłuszcz:</b>	95.01 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	257.51 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	194.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.67 g
<b>Sól:</b>	5.61 g	<b>Wapń:</b>	780.43 mg
<b>Witamina C:</b>	160.38 mg		