



10.03.2024 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 823kcal, B o.: 30.38g, T: 42.18g, W o.: 84.32g)**

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

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

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g) 1 sztuka (130g)

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.

Parówki baranie ML, GL (E: 182kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.8g) 80g

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 164kcal, B o.: 8.23g, T: 3.39g, W o.: 25.89g)**

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

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

▶ **12:00 Obiad (E: 660kcal, B o.: 40.47g, T: 27.02g, W o.: 67.71g)**

Zupa z kaszy jaglanej 350ml ML, SEL (E: 160kcal, B o.: 3.66g, T: 5.97g, W o.: 24.03g) 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Do podgotowanej włoszczyzny dodać przepłukaną kaszę jaglaną, przyprawy i olej. Następnie gotować aż do momentu, gdy kasza zmięknie. Następnie dodać drobno pokrojoną pietruszkę zieloną.

Szynka wieprzowa duszona w sosie 90/100g ML, GL (E: 357kcal, B o.: 31.98g, T: 20.36g, W o.: 11.82g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięź, następnie zwinąć ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć mięso 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.

Kalafior, gotowany (E: 23kcal, B o.: 1.84g, T: 0.45g, W o.: 4.11g) 1/8 sztuki (100g)



11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.6g) 1 i 3/4 sztuki (150g)

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.

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

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 172kcal, B o.: 4.46g, T: 2.21g, W o.: 33.84g)

Paluszki solone GL (E: 172kcal, B o.: 4.46g, T: 2.21g, W o.: 33.84g) 45g

▶ 17:00 Kolacja (E: 405kcal, B o.: 13.73g, T: 19.91g, W o.: 45.38g)

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)

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1/7 sztuki (10g)

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

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

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

▶ 20:00 Posiłek nocny (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)

Sok wielowarzywny SEL (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g) 200ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2278 kcal

Białko ogółem: 99.27 g

Węglowodany ogółem: 268.54 g

Błonnik pokarmowy: 21.46 g

Sól: 5.1 g

Witamina C: 137.19 mg

Wartość energetyczna: 9569.81 kJ

Tłuszcz: 95.31 g

Węglowodany przyswajalne: 226.54 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.56 g

Wapń: 685.84 mg