

**03.04.2024 (środa)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 799kcal, B o.: 28.19g, T: 41.79g, W o.: 81.66g)**

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

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.

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.

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

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

Kiełbasa żywiecka GL, SEL, GOR, ML, S (E: 122kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0g) 40g

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

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

▶ 12:00 Obiad (E: 909kcal, B o.: 35.97g, T: 41.41g, W o.: 103.61g)

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.

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ML, SEL, GL (E: 214kcal, B o.: 5.71g, T: 4.48g, W o.: 39.35g) 1 porcja



11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- 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.

Klops duszony z sosem 100/100g ML, J, GL (E: 426kcal, B o.: 24.97g, T: 26.13g, W o.: 23.05g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Mięso z indyka i łopatki umyć, usunąć powiezie, pokroić w kostkę, następnie zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczoną bułkę, jajko i przyprawy, wymieszać. Następnie uformować podłużne klopsy. Patelnię rozgrzać z olejem, obsmażyć klopsy na złoty kolor, następnie podlać wodą i dusić do miękkości. Sos zaciągnąć zawiesiną z mąki i śmietany, dodać przyprawy i zagotować.

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 149kcal, B o.: 2.3g, T: 10.56g, W o.: 13.46g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 3 liście (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać, osuszyć i zszatkować ręcznie. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Z oleju i przypraw sporządzić sos. Wszystkie składniki wymieszać

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.6g)

1 i 3/4 sztuki (150g)

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

1/2 łyżeczki (2g)

► 15:00 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.6g, T: 0.55g, W o.: 42.12g)

Kisiel z jabłkiem 250ml (E: 170kcal, B o.: 0.6g, T: 0.55g, W o.: 42.12g)

1 porcja

- Cukier - 1 łyżka (20g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (130g)
- Kisiel porzeczkowy - 3/4 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować odmierzoną ilość wody, . kisiel rozpuścić w niewielkiej ilości wody z dodatkiem cukru za pomocą trzepaczki. gdy woda się zagotuje, zawiesinę kisielu wlać do wody intensywnie mieszać, dodać obrane, wydrylowane i starte jabłka.

► 17:00 Kolacja (E: 528kcal, B o.: 28.81g, T: 34.27g, W o.: 49.89g)

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



11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Salatka brokułowa z jajkiem i sosem jogurtowo- koperkowym J, ML, 100g (E: 95kcal, B o.: 8.38g, T: 4.33g, W o.: 6.8g)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (40g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Brokuły ugotować, podzielić na cząstki, jajka ugotować na twardo, obrać i pokroić na ćwiartki. Pomidora umyć, pokroić na ćwiartki, ułożyć wszystko w pojemniczkach. Z jogurtu i poszatowanego kopru zrobić sos, doprawić solą i pieprzem, i polać nim sałatkę.

Twarożek ze śmietanką 70g ML (E: 98kcal, B o.: 11.47g, T: 4.62g, W o.: 2.58g)

1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy ugnieść w misce dukaczem, następnie dodać śmietanę i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)

1/3 szklanki (100ml)

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)

1/7 sztuki (10g)

Połudwica z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g)

40g

► 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

Wartość energetyczna:	2665 kcal	Wartość energetyczna:	11163.72 kJ
Białko ogółem:	111.37 g	Tłuszcz:	131.52 g
Węglowodany ogółem:	293.93 g	Węglowodany przyswajalne:	249.73 g
Błonnik pokarmowy:	25.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	53.9 g
Sól:	25.22 g	Wapń:	1252.08 mg
Witamina C:	162.81 mg		