



06.04.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 817kcal, B o.: 30.66g, T: 40.38g, W o.: 86.24g)

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.

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)

Kiełbasa śniadaniowa ML (E: 131kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 1.84g)

40g

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

2 plastry (35g)

► 10:00 II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

200g

► 12:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 47.03g, T: 30.58g, W o.: 106.84g)

Zupa z fasolki szparagowej 350g SEL (E: 319kcal, B o.: 6.58g, T: 10.47g, W o.: 52.38g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

Umyte, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki podgotować wraz z włoszczyzną, dodać fasolkę szparagową i olej, ugotować do miękkości.

Gulasz z udźca indyka z warzywami 80/150g ML, GL, SEL (E: 356kcal, B o.: 33.62g, T: 18.38g, W o.: 14.98g)

1 porcja



## 11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1 sztuka (160g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (40g)



### Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięzie, następnie pokroić w kostkę 2cm x 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Mieszanke warzyw ugotować, a następnie dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z śmietany i mąki, doprawić do smaku i zagotować.

Kasza gryczana, gotowana (E: 182kcal, B o.: 6.6g, T: 1.65g, W o.: 36.45g) 1 szklanka (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.

### ▶ 15:00 Podwieczorek (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)

### ▶ 17:00 Kolacja (E: 707kcal, B o.: 17.46g, T: 45.02g, W o.: 50.05g)

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

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

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)

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

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

### ▶ 20:00 Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2769 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	11615.65 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	128.4 g	<b>Tłuszcz:</b>	132.98 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	265.83 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	228.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	74.94 g
<b>Sól:</b>	25.25 g	<b>Wapń:</b>	1381.76 mg
<b>Witamina C:</b>	97.24 mg		