



10.04.2024 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 28.19g, T: 41.79g, W o.: 83.5g)

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 śniadaniowa ML (E: 131kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 1.84g) 40g

▶ 10:00 II Śniadanie (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

▶ 12:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 56.11g, T: 35.26g, W o.: 87.38g)

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: 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)

Zupa pieczarkowa 350ml ML, GL, SEL (E: 211kcal, B o.: 7.14g, T: 4.58g, W o.: 37.22g) 1 porcja



11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę wraz z umytą i obraną i pokrojoną w kostkę marchew ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać poszatkowane świeże pieczarki oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Zupę zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować. Podawać z ugotowanym wcześniej makaronem lub ziemniakami z wody.

Kurczak gotowany z sosem (120/100g) ML, GL (E: 506kcal, B o.: 45.22g, T: 30.26g, W o.: 14.19g)

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (230g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Oczyszczonego kurczaka umyć, osączyć z wody, uformować w kieszonkę i posolić. Do wrzącej wody włożyć tuszkę, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowanego kurczaka ostudzić, zważyć i podzielić na porcje. Wywar z kurczaka zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku, zagotować.

Marchew, gotowana (E: 35kcal, B o.: 0.76g, T: 0.18g, W o.: 8.22g)

2 i 3/4 sztuki (100g)

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 51kcal, B o.: 0.64g, T: 0.35g, W o.: 12.51g)

Kisiel z truskawkami b/c 250ml (E: 51kcal, B o.: 0.64g, T: 0.35g, W o.: 12.51g)

1 porcja

- Kisiel porzeczkowy - 3/4 opakowania (25g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (80g)



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 truskawki mrożone, gotować do momentu odmrożenia owocu.

▶ 17:00 Kolacja (E: 534kcal, B o.: 21.73g, T: 26.14g, W o.: 47.15g)

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

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)



11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kiełbasa krakowska parzona GL, S, GOR, ML, SEL (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0g) 40g

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

▶ 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:	2443 kcal	Wartość energetyczna:	10253.46 kJ
Białko ogółem:	119.52 g	Tłuszcz:	109.54 g
Węglowodany ogółem:	248.84 g	Węglowodany przyswajalne:	208.88 g
Błonnik pokarmowy:	23.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	50.02 g
Sól:	15.13 g	Wapń:	1290.64 mg
Witamina C:	123.58 mg		