



17.03.2024 (niedziela)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 902kcal, B o.: 30.38g, T: 42.18g, W o.: 83.76g)

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 cienkie extra ML, GL (E: 261kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.24g) 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: 941kcal, B o.: 75.47g, T: 39.68g, W o.: 73.97g)

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.

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)



## 11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa ryżowa 350ml SEL (E: 429kcal, B o.: 39.74g, T: 18.9g, W o.: 26.18g)

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (200g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



### Sposób przygotowania:

Włoszczyznę podgotować, do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Miękkie kurczaki wyciągnąć i wyporcjować do II dania. Do wywaru wsypać wytlukany ryż i gotować do miękkości. Zupę podawać z zieloną pietruszką.

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: 218kcal, B o.: 3.15g, T: 9.17g, W o.: 29.05g)

Krakersy GL, ML, J (45g) (E: 218kcal, B o.: 3.15g, T: 9.17g, W o.: 29.05g)

45g

### ▶ 17:00 Kolacja (E: 403kcal, B o.: 11.04g, T: 30.25g, W o.: 44.74g)

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)

Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g)

17g

Herbata owocowo-zielona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g)

3/4 szklanki (200ml)

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

40g

### ▶ 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2682 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	11239.26 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	130.27 g	<b>Tłuszcz:</b>	125.27 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.81 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	194.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.4 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	54.08 g
<b>Sól:</b>	37.55 g	<b>Wapń:</b>	765.57 mg
<b>Witamina C:</b>	96.39 mg		