



29.03.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (E: 785kcal, B o.: 29.68g, T: 33.38g, W o.: 94.23g)**

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

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.

Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) 1 sztuka (50g)

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

Dżem ananasowy, niskosłodzony (E: 47kcal, B o.: 0.06g, T: 0.03g, W o.: 11.58g) 2 łyżeczki (30g)

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ML (E: 257kcal, B o.: 13.35g, T: 6.87g, W o.: 36.18g) 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania

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

► **10:00 II Śniadanie (E: 176kcal, B o.: 8.63g, T: 4.39g, W o.: 26.29g)**

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

Kefir, 2% tłuszczu ML (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja (200ml)

► **12:00 Obiad (E: 820kcal, B o.: 46.16g, T: 23.83g, W o.: 109.35g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 197kcal, B o.: 6.37g, T: 0.54g, W o.: 44.67g) 1 porcja

- Brukselka, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupę posypać pietruszką zieloną.

Ryba gotowana w sosie białym 80/100g R, GL, ML, SEL (E: 267kcal, B o.: 32.16g, T: 9.11g, W o.: 12.76g) 1 porcja



11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Zamrożone kostki lub filety rybne ugotować we wrzącej wodzie z dodatkiem przypraw. Następnie przygotować wywar na bazie włoszczyzny, dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku i zagotować.

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g) 1/3 łyżeczki (2g)

Kompot wielowocowy 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.

Cukinia duszona 100g (E: 55kcal, B o.: 2.03g, T: 3.19g, W o.: 5.28g) 1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, następnie zetrzeć na tarczy, na cienkie plastry. Cukinię włożyć do pojemnika GN posmarowanego olejem, wstawić do pieca konwekcyjnego na 10 minut. Po tym czasie cukinię wyjąć, posypać ziołami, odrobiną soli i wymieszać. Podawać na ciepło lub zimno.

Sos winegret GOR (25ml) (E: 109kcal, B o.: 0.72g, T: 10.64g, W o.: 2.31g) 1 porcja

- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Składniki połączyć.

► 15:00 Podwieczorek (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

Mus jabłkowy (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g) 1 i 1/4 porcji (100g)

► 17:00 Kolacja (E: 591kcal, B o.: 25.85g, T: 23.61g, W o.: 73.66g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

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

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) 200g

Jabłko, duszone (E: 97kcal, B o.: 0.37g, T: 0.12g, W o.: 26.04g) 1 sztuka (170g)



▶ 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

Wartość energetyczna:	2586 kcal	Wartość energetyczna:	10859.05 kJ
Białko ogółem:	118.97 g	Tłuszcz:	88.41 g
Węglowodany ogółem:	341.53 g	Węglowodany przyswajalne:	285.67 g
Błonnik pokarmowy:	27.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.59 g
Sól:	4.45 g	Wapń:	1375.94 mg
Witamina C:	145.98 mg		