



01.05.2024 (środa)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 906kcal, B o.: 25.42g, T: 58.82g, W o.: 51.11g)

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.

Mix sałat (E: 2kcal, B o.: 0.24g, T: 0.03g, W o.: 0.17g) 2/3 garści (15g)

Parówki cienkie extra ML, GL (E: 261kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.24g) 80g

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

## ▶ 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

## ▶ 13:00 Obiad (E: 670kcal, B o.: 34.71g, T: 20.98g, W o.: 91.15g)

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 brokułowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 170kcal, B o.: 5.07g, T: 5.78g, W o.: 27.1g) 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - (0g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



### Sposób przygotowania:

Wodę należy zagotować z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego, lubczyku oraz włoszczyzny. Następnie dodać obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować. Gdy ziemniaki lekko zmiękną dodać brokuły. Wszystko gotować do miękkości, dodać olej doprawić solą i pierzem. Gotową zupę posypać pokrojoną zieloną pietruszką

Filet z indyka duszony w sosie 80/100g ML, GL (E: 278kcal, B o.: 25.06g, T: 14.62g, W o.: 11.82g) 1 porcja



## DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)



### Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięzi, następnie związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć 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.

Ryż biały, gotowany (E: 180kcal, B o.: 3.45g, T: 0.3g, W o.: 41.4g) 1 i 1/4 szklanki (150g)

Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g) 2 i 3/4 sztuki (100g)

### ▶ 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: 514kcal, B o.: 16.21g, T: 21.05g, W o.: 68.88g)

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)

Szynka w galarecie (E: 42kcal, B o.: 7.65g, T: 0.95g, W o.: 0.7g) 50g

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

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)

### ▶ 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>	2439 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10217.76 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	91.94 g	<b>Tłuszcz:</b>	112.15 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	258.89 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	217.98 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	76.09 g
<b>Sól:</b>	27.76 g	<b>Wapń:</b>	653.61 mg
<b>Witamina C:</b>	220.14 mg		