

**19.04.2024 (piątek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 736kcal, B o.: 28.73g, T: 27.24g, W o.: 97.39g)**

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)

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

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) 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

▶ 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

▶ 12:00 Obiad (E: 691kcal, B o.: 40.2g, T: 15.36g, W o.: 99.52g)

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 wiśniowa z makaronem b/c 350ml GL (E: 222kcal, B o.: 4.06g, T: 0.8g, W o.: 50.51g) 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 1 i 1/4 garści (80g)
- Kisiel w proszku - 2/3 opakowania (20g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone wiśnie i gotować do miękkości. Zupę podawać z rozpuszczonym w wodzie kisiem, zagotować. Zupę podawać na talerzu z makaronem gotowanym.

Surówka z kapusty kiszonej, marchwi i jabłka 100g (E: 94kcal, B o.: 1.22g, T: 5.29g, W o.: 11.53g) 1 porcja



11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Kapustę odcisnąć z nadmiaru soku, rozdrobnić. Cebulę obraną, opłukaną oraz zieloną pietruszkę drobno pokroić. Marchew i jabłko zetrzeć na średniej tarce. Warzywa połączyć, dodać cukier, sól i pieprz do smaku, oraz olej, wymieszać.

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

- 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.

► 15:00 Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 0.37g, T: 0.12g, W o.: 26.04g)

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

1 sztuka (170g)

► 17:00 Kolacja (E: 519kcal, B o.: 29.19g, T: 35.32g, W o.: 44g)

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)

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

200g

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

1/8 sztuki (15g)

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

40g

► 20:00 Posiłek nocny (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)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Wartość energetyczna:	9728.37 kJ
Białko ogółem:	116.69 g	Tłuszcz:	92.54 g
Węglowodany ogółem:	284 g	Węglowodany przyswajalne:	229.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.29 g
Sól:	14.13 g	Wapń:	1189.54 mg
Witamina C:	77.37 mg		