



21.04.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 29.5g, T: 41.93g, W o.: 61.05g)

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.

Serek homogenizowany, naturalny ML (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g) 150g

Mandarynki (E: 32kcal, B o.: 0.42g, T: 0.14g, W o.: 7.84g) 1 sztuka (70g)

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

► 10:00 II Śniadanie (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

► 12:00 Obiad (E: 652kcal, B o.: 40.35g, T: 26.93g, W o.: 65.66g)

Zupa z kaszy jaglanej 350ml ML, SEL (E: 160kcal, B o.: 3.66g, T: 5.97g, W o.: 24.03g) 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Do podgotowanej włoszczyzny dodać przepłukaną kaszę jaglaną, przyprawy i olej. Następnie gotować aż do momentu, gdy kasza zmięknie. Następnie dodać drobno pokrojoną pietruszkę zieloną.

Szynka wieprzowa duszona w sosie 80/100g 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.

Kalafior, gotowany (E: 23kcal, B o.: 1.84g, T: 0.45g, W o.: 4.11g) 1/8 sztuki (100g)

Galaretkę pitną b/c 250ml (E: 5kcal, B o.: 0.17g, T: 0g, W o.: 1.1g) 1 porcja



11.02-31.03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Galaretka o smaku cytrynowym - Dr. Oetker - 1/8 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować 250ml wody, wsypać galaretkę, intensywnie mieszając, zagotować.

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.6g) 1 i 3/4 sztuki (150g)

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 172kcal, B o.: 4.46g, T: 2.21g, W o.: 33.84g)

Paluszki solone GL (E: 172kcal, B o.: 4.46g, T: 2.21g, W o.: 33.84g) 45g

▶ 17:00 Kolacja (E: 510kcal, B o.: 14.56g, T: 26.42g, W o.: 47.72g)

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)

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

Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g) 2 plastry (35g)

▶ 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

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Wartość energetyczna:	9567.75 kJ
Białko ogółem:	97.27 g	Tłuszcz:	101.09 g
Węglowodany ogółem:	228.67 g	Węglowodany przyswajalne:	186.69 g
Błonnik pokarmowy:	18.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.87 g
Sól:	28.06 g	Wapń:	682.76 mg
Witamina C:	140.2 mg		