



30.04.2024 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 656kcal, B o.: 20.23g, T: 22.68g, W o.: 85.27g)

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.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 150g

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g) 1 sztuka (130g)

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

▶ 10:00 II Śniadanie (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)

▶ 12:00 Obiad (E: 875kcal, B o.: 37.77g, T: 26.75g, W o.: 123.49g)

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

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.

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

Barszcz biały z ziemniakami ML, GL, SEL (350ml) (E: 252kcal, B o.: 5.88g, T: 4.01g, W o.: 47.11g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (30ml)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do wywaru dodać rozpuszczony w zimnej wodzie żurek oraz przyprawy i tłuszcz. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną.

Buraczki tarte z chrzanem 100g (E: 91kcal, B o.: 3.15g, T: 0.21g, W o.: 21.05g) 1 porcja



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Buraczki wymieszać z chrzaniem, dodać do smaku sól i cukier.

Pieczeń rzymska w sosie własnym 100/100g GL, ML, J (E: 412kcal, B o.: 25.75g, T: 22.29g, W o.: 27.58g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/5 sztuki (20g)
- Wołowina, rostbef - 1/5 porcji (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Mięso z indyka i łopatki opłukać, usunąć powięź, pokroić w kostkę, następnie zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczoną bułkę, jajko i przyprawy, wymieszać. Następnie uformować klops wielkości bochenka chleba, posmarować lekko olejem. Piekarnik rozgrzać do 200°C. Pieczeń wstawić do nagrzanego piekarnika, na blachach posmarowanych olejem. Piec ok. 2 godzin. Wystawić, lekko wystudzić i porcjować, krojąc kawałki grubości ok 1,5cm. Z pozostałego tłuszczu po pieczeniu sporządzić sos.

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g)

Wafle ryżowe (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g)

3 sztuki (30g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 467kcal, B o.: 27.43g, T: 22.14g, W o.: 47.15g)

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)

Twarożek ze śmietanką 70g ML (E: 98kcal, B o.: 11.47g, T: 4.62g, W o.: 2.58g)

1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy ugnieść w misce dukaczem, następnie dodać śmietanę i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę

Schab biały parzony (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 4g, W o.: 0g)

40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (E: 82kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 20g)

Sok jabłkowy (E: 82kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 20g)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|------------|
| Wartość energetyczna: | 2305 kcal | Wartość energetyczna: | 9637.97 kJ |
| Białko ogółem: | 95.43 g | Tłuszcz: | 77.27 g |
| Węglowodany ogółem: | 310.1 g | Węglowodany przyswajalne: | 262.45 g |
| Błonnik pokarmowy: | 21.88 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 47.27 g |
| Sól: | 14.43 g | Wapń: | 898.95 mg |
| Witamina C: | 133.9 mg | | |