



12.05.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 902kcal, B o.: 30.38g, T: 42.18g, W o.: 83.76g)

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

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

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

► 10:00 II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

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

► 12:00 Obiad (E: 695kcal, B o.: 41.06g, T: 26.97g, W o.: 76.26g)

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.

Brokuły, gotowane (E: 35kcal, B o.: 2.38g, T: 0.41g, W o.: 7.18g) 1 porcja (100g)

Ziemniaki, gotowane (E: 131kcal, B o.: 2.81g, T: 0.15g, W o.: 30.2g) 1 i 3/4 sztuki (150g)



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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.

▶ 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: 419kcal, B o.: 11.69g, T: 31.83g, W o.: 45.02g)

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

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

1 sztuka (100g)

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

40g

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

17g

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)

1/7 sztuki (10g)

▶ 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:	2381 kcal	Wartość energetyczna:	9967.84 kJ
Białko ogółem:	108.13 g	Tłuszcz:	113.08 g
Węglowodany ogółem:	245.23 g	Węglowodany przyswajalne:	155.16 g
Błonnik pokarmowy:	21.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	52.8 g
Sól:	37.16 g	Wapń:	645.36 mg
Witamina C:	162.73 mg		