



20.05.2024 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 630kcal, B o.: 24.18g, T: 27.5g, W o.: 67.22g)

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.

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 133kcal, B o.: 6.89g, T: 4.08g, W o.: 17.75g) 0.5 porcji

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 1 i 1/2 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Szynkówka wieprzowa ML (E: 77kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.56g) 40g

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

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

▶ 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: 695kcal, B o.: 32.16g, T: 8.64g, W o.: 126.3g)

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 ogórkowa z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 128kcal, B o.: 3.36g, T: 2.07g, W o.: 25.17g) 0.5 porcji



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Ogórek kwaszony - 2/3 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać poszatkowane ogórki kwaszone oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, dodać zieloną pietruszkę.

Makaron z twarogiem 250/100g ML, GL (E: 490kcal, B o.: 27.45g, T: 5.95g, W o.: 82.66g)

1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (15g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Makaron bezjajeczny, gotowany - 2 i 1/4 szklanki (250g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w dużej ilości wody. Ser twarogowy pokruszyć na drobne kawałeczki i wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym.

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

1 sztuka (70g)

Sos truskawkowy b/c 100ml (E: 33kcal, B o.: 0.7g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

1 porcja

- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Truskawki odmrozić w warunkach chłodniczych, zagotować, zmiksować.

► 15:00 Podwieczorek (E: 169kcal, B o.: 6.86g, T: 2.89g, W o.: 29.14g)

Kaszka manna na mleku ML, GL (250g) (E: 169kcal, B o.: 6.86g, T: 2.89g, W o.: 29.14g)

0.5 porcji

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (125ml)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować niewielką ilość wody, następnie wlać odmierzoną ilość mleka. Mleko lekko osolić. Następnie do gotującego się mleka wsypywać pomału kaszkę mannę intensywnie mieszając, zagotować. Kaszkę podawać polana syropem lub sosem owocowym,

► 17:00 Kolacja (E: 588kcal, B o.: 35.36g, T: 30.94g, W o.: 44.64g)

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)

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

1/7 sztuki (10g)

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

1/8 sztuki (15g)

Galaretką z drobiu 150g SEL (E: 228kcal, B o.: 28.76g, T: 11.28g, W o.: 3.32g)

1 porcja



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

Oczyszczone mięso z kurczaka ugotować z włoszczyzną, następnie przestudzić. Oddzielić mięso od kości, mięso i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę drobiu, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłego wywaru i dolać do reszty, zagotować i doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Mięso zalewać tężejącą galaretką i wstawić do lodówki. Gdy galaretka mięsna stężeje kroić na porcje.

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

17g

► 20:00 Posiłek nocny (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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Wartość energetyczna:	9541.79 kJ
Białko ogółem:	111.76 g	Tłuszcz:	76.97 g
Węglowodany ogółem:	285.7 g	Węglowodany przyswajalne:	249.16 g
Błonnik pokarmowy:	18.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.29 g
Sól:	4.4 g	Wapń:	1172.96 mg
Witamina C:	124.93 mg		