



25.05.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 30.66g, T: 40.38g, W o.: 84.44g)

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

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 266kcal, B o.: 13.77g, T: 8.16g, W o.: 35.49g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

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

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.

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

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

Polędwica z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g) 40g

► 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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

► 12:00 Obiad (E: 922kcal, B o.: 44.15g, T: 39.47g, W o.: 103.23g)

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.

Gulasz z łopatki z warzywami 80/150g GL, ML, SEL (E: 431kcal, B o.: 33.48g, T: 26.8g, W o.: 14.98g) 1 porcja



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięzie, następnie pokroić w kostkę 2cm x 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Mieszanke warzyw ugotować, a następnie dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z śmietany i mąki, doprawić do smaku i zagotować.

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ML, SEL, GL (E: 299kcal, B o.: 7.14g, T: 9.14g, W o.: 49.97g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior, mrożony - 1/7 opakowania (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać kalafior mrożony oraz przyprawy i olej. Następnie dołożyć pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Kasza jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym GL (E: 180kcal, B o.: 3.3g, T: 3.45g, W o.: 35.25g)

150g

▶ 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: 707kcal, B o.: 17.46g, T: 45.02g, W o.: 50.05g)

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

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

1 sztuka (100g)

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)

Serek śmietankowy, naturalny ML (E: 299kcal, B o.: 7.5g, T: 27.5g, W o.: 5.38g)

125g

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

40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

Mus jabłkowy (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

1 i 1/4 porcji (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2696 kcal	Wartość energetyczna:	11313.95 kJ
Białko ogółem:	103.92 g	Tłuszcz:	129.57 g
Węglowodany ogółem:	300.51 g	Węglowodany przyswajalne:	536.21 g
Błonnik pokarmowy:	21.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	69.35 g
Sól:	25.11 g	Wapń:	989.36 mg
Witamina C:	109.2 mg		