



26.05.2024 (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

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

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

▶ 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: 964kcal, B o.: 77.12g, T: 39.94g, W o.: 78.18g)

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 wycporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

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

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 grysikowa 350ml SEL, GL (E: 429kcal, B o.: 40.21g, T: 19.07g, W o.: 25.25g) 1 porcja



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (200g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę umyć, obrać, pokroić i podgotować. Do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki i przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Miękkie kurczaki wyciągnąć i wycisnąć, podawać do II dania. Do wywaru dodać kaszkę manną i gotować do miękkości. Zupę podawać posypaną zieloną pietruszką.

Fasolka zielona, gotowana (E: 35kcal, B o.: 1.89g, T: 0.28g, W o.: 7.88g) 1 porcja (100g)

▶ 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: 403kcal, B o.: 11.32g, T: 30.28g, W o.: 45.81g)

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)

Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g) 17g

Szynka kanapkowa ML (E: 40kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.56g) 40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 21.6g)

Sok wieloowocowy 100% - Hortex (E: 90kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 21.6g) 3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2576 kcal | Wartość energetyczna: | 10786.84 kJ |
| Białko ogółem: | 141.54 g | Tłuszcz: | 124.25 g |
| Węglowodany ogółem: | 235.43 g | Węglowodany przyswajalne: | 126.03 g |
| Błonnik pokarmowy: | 17.61 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 55.79 g |
| Sól: | 25.66 g | Wapń: | 706.5 mg |
| Witamina C: | 115.43 mg | | |