



09.07.2024 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 21.18g, T: 22.79g, W o.: 82.97g)

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

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

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)

▶ 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: 773kcal, B o.: 36.48g, T: 26.45g, W o.: 106.65g)

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.

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

Zupa marchwiowa 350ml SEL, ML, GL (E: 195kcal, B o.: 5.16g, T: 4.28g, W o.: 39.05g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać marchew, przyprawy i olej. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i ugotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zmiksować, zagotować.

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 149kcal, B o.: 2.3g, T: 10.56g, W o.: 13.46g) 1 porcja



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 3 liście (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać, osuszyć i zszatkować ręcznie. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Z oleju i przypraw sporządzić sos. Wszystkie składniki wymieszać

Ziemniaki, wczesne (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.45g)

1 i 2/3 sztuki (150g)

Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 100/100g ML, GL, J, (E: 309kcal, B o.: 26.03g, T: 11.37g, W o.: 26.54g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Mięso z indyka i łopatki umyć, usunąć powięzi, pokroić w kostkę i zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczona bułkę, jajka i przyprawy, wymieszać. Formować okrągłe pulpety, następnie gotować we wrzącej wodzie z włoszczyzną. Do wywaru z pulpetów dodać koncentrat pomidorowy, zagęścić mąką i śmietaną, doprawić do smaku, zagotować.

▶ 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: 534kcal, B o.: 21.73g, T: 26.14g, 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

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)

1/3 szklanki (100ml)

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

1/7 sztuki (10g)

Kiełbasa krakowska parzona GL, S, GOR, ML, SEL (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0g)

40g

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

1 sztuka (100g)

▶ 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:	2390 kcal
Białko ogółem:	104.59 g
Węglowodany ogółem:	294.26 g
Glukoza:	15.95 g
Sacharoza:	47 g
Skrobia:	128.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.24 g
Wapń:	999.19 mg

Wartość energetyczna:	10027.97 kJ
Tłuszcz:	87.08 g
Węglowodany przyswajalne:	233.03 g
Fruktoza:	17.48 g
Laktoza:	13.4 g
Błonnik pokarmowy:	31.46 g
Sól:	15.22 g
Witamina C:	261.33 mg