



07.08.2024 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 744kcal, B o.: 27.03g, T: 31.04g, W o.: 85.1g)

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

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

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 typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

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

Zupa mleczna z ryżem 350ml ML (E: 256kcal, B o.: 12.21g, T: 6.21g, W o.: 38.37g) 1 porcja

- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (300ml)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy ryż zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

Serek homogenizowany, naturalny ML (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g) 150g

▶ 12:00 Obiad (E: 1030kcal, B o.: 74.07g, T: 48.92g, W o.: 77.7g)

Kurczak gotowany z sosem (100/100g) ML, GL (E: 506kcal, B o.: 45.22g, T: 30.26g, W o.: 14.19g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (230g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Oczyszczonego kurczaka umyć, osączyć z wody, uformować w kieszęń i posolić. Do wrzącej wody włożyć tuszkę, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowanego kurczaka ostudzić, zważyć i podzielić na porcje. Wywar z kurczaka zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku, zagotować.

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

Kompot wielowocowy b/c 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) 1 porcja



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

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

1 i 2/3 sztuki (150g)

Rosół z makaronem 350ml SEL, GL (E: 276kcal, B o.: 22.3g, T: 9.86g, W o.: 25.49g)

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać, pokroić w kostkę i podgotować wraz z włoszczyzną w paskach. Do gotującego się wywaru dodać oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Makaron gotować we wrzącej osolonej wodzie. Rosół posypać pietruszką zieloną. Kurczaka wyporcjować i podawać do II dania.

Szpinak gotowany GL 100g (E: 128kcal, B o.: 3.56g, T: 8.56g, W o.: 10.42g)

1 porcja

- Margaryna - Palma - 1/2 plastra (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Szpinak, mrożony - 2 i 1/4 porcji (110g)



Sposób przygotowania:

Mrożony szpinak włożyć do garnka i gotować do momentu całkowitego odparowania. Następnie sporządzić zasmażkę. Szpinak doprawić, połączyć z zasmażką, zagotować.

► 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.6g, T: 0.55g, W o.: 22.16g)

Kisiel z jabłkiem b/c 250ml (E: 90kcal, B o.: 0.6g, T: 0.55g, W o.: 22.16g)

1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (130g)
- Kisiel porzeczkowy - 3/4 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować odmierzoną ilość wody, . kisiel rozpuścić w niewielkiej ilości wody z dodatkiem cukru za pomocą trzepaczki. gdy woda się zagotuje, zawiesinę kisielu wlać do wody intensywnie mieszać, dodać obrane, wydrylowane i starte jabłka.

► 17:00 Kolacja (E: 542kcal, B o.: 21.49g, T: 30.15g, W o.: 49.11g)

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)

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

1/2 łyżeczki (2g)

Kiełbasa śniadaniowa ML (E: 131kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 1.84g)

40g

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)



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

► 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:	2665 kcal	Wartość energetyczna:	11177.08 kJ
Białko ogółem:	140.99 g	Tłuszcz:	124.16 g
Węglowodany ogółem:	250.72 g	Węglowodany przyswajalne:	211.55 g
Glukoza:	6.29 g	Fruktoza:	10.56 g
Sacharoza:	13.63 g	Laktoza:	34.74 g
Skrobia:	153.83 g	Błonnik pokarmowy:	19.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	60.4 g	Sól:	15.21 g
Wapń:	1185.02 mg	Witamina C:	134.93 mg