



23.08.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 28.23g, T: 28.13g, W o.: 71.71g)

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.

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

Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) 1 sztuka (50g)

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

Zupa mleczna z kaszą manną (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g) 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (12g)
- Miód pszczoły - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę połać miodem.

► 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: 797kcal, B o.: 43.99g, T: 17.58g, W o.: 119.22g)

Ziemniaki, wczesne (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.45g) 1 i 2/3 sztuki (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 197kcal, B o.: 6.37g, T: 0.54g, W o.: 44.67g) 1 porcja

- Brukselka, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupę posypać pietruszką zieloną.

Ryba gotowana w sosie białym 80/100g R, GL, ML, SEL (E: 267kcal, B o.: 32.16g, T: 9.11g, W o.: 12.76g) 1 porcja



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Zamrożone kostki lub filety rybne ugotować we wrzącej wodzie z dodatkiem przypraw. Następnie przygotować wywar na bazie włoszczyzny, dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku i zagotować.

Sałata w śmietanie ML (100g) (E: 113kcal, B o.: 2.44g, T: 7.69g, W o.: 9.18g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Sałatę dokładnie umyć, odsączyć i podzielić ręcznie na mniejsze kawałki. Śmietanę połączyć z jogurtem, solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Składniki wymieszać

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g)

1/3 łyżeczki (2g)

Kompot wielowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g)

1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

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

► 15:00 Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

► 17:00 Kolacja (E: 616kcal, B o.: 29.88g, T: 35.49g, W o.: 47.62g)

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)

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

200g

Kiełbasa żywiecka GL, SEL, GOR, ML, S (E: 122kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0g)

40g

► 20:00 Posiłek nocny (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)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Wartość energetyczna:	9848.1 kJ
Białko ogółem:	116.15 g	Tłuszcz:	89 g
Węglowodany ogółem:	281.45 g	Węglowodany przyswajalne:	253.46 g
Glukoza:	7.71 g	Fruktoza:	14.84 g
Sacharoza:	43.06 g	Laktoza:	31.49 g
Skrobia:	142.43 g	Błonnik pokarmowy:	22.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.04 g	Sól:	25.12 g
Wapń:	1303.31 mg	Witamina C:	152.93 mg