



20.10.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 873kcal, B o.: 32.52g, T: 43.18g, W o.: 71.57g)

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

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

Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g) 60g

► 10:00 II Śniadanie (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

► 12:00 Obiad (E: 857kcal, B o.: 68.69g, T: 33.96g, W o.: 73.55g)

Kompot wielowocowy 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)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.6g) 1 i 3/4 sztuki (150g)

Zupa ryżowa 350ml SEL (E: 429kcal, B o.: 39.74g, T: 18.9g, W o.: 26.18g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (200g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę podgotować, do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Miękkie kurczaki wyciągnąć i wyporcjować do II dania. Do wywaru wsypać wypłukany ryż i gotować do miękkości. Zupę podawać z zieloną pietruszką.

Filet z indyka duszony w sosie 80/100g ML, GL (E: 278kcal, B o.: 25.06g, T: 14.62g, W o.: 11.82g) 1 porcja



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięzi, następnie związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g) 2 i 3/4 sztuki (100g)

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.68g, T: 4.89g, W o.: 15.49g)

Krakersy GL, ML, J (45g) (E: 116kcal, B o.: 1.68g, T: 4.89g, W o.: 15.49g) 24g

▶ 17:00 Kolacja (E: 365kcal, B o.: 11.82g, T: 31g, W o.: 32.26g)

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 15g

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)

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

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

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

Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g) 60g

▶ 20:00 Posiłek nocny (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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2389 kcal	Wartość energetyczna:	9994.01 kJ
Białko ogółem:	127.56 g	Tłuszcz:	119.03 g
Węglowodany ogółem:	211.17 g	Węglowodany przyswajalne:	104.7 g
Glukoza:	8.99 g	Fruktoza:	9.36 g
Sacharoza:	16.68 g	Laktoza:	22.97 g
Skrobia:	116.27 g	Błonnik pokarmowy:	21.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	51.85 g	Sól:	24.59 g
Wapń:	1065.31 mg	Witamina C:	165.68 mg