



05.12.2024 (czwartek)

## ► 08:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 23.72g, T: 21.82g, W o.: 55.85g)

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 150g

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.

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

Wędlina z kurczaka S,SEL (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g) 40g

Kiwi (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g) 1 sztuka (80g)

## ► 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: 693kcal, B o.: 47.71g, T: 24.94g, W o.: 75.52g)

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 selerowa, krem 350ml ML, SEL, GL (E: 143kcal, B o.: 2.91g, T: 8.99g, W o.: 14.9g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



### Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować. Seler pokroić w ćwiartki i ugotować oddzielnie, następnie zmiksować. Krem z selera połączyć z wywarem. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Schab duszony z sosem 90/100g SEL, GL (E: 339kcal, B o.: 38.66g, T: 15.5g, W o.: 11.82g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (160g)



### Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, 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.



## DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Buraczki tarte z chrzanem 100g (E: 91kcal, B o.: 3.15g, T: 0.21g, W o.: 21.05g)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)



### Sposób przygotowania:

Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Buraczki wymieszać z chrzanem, dodać do smaku sól i cukier.

Ziemiaki, gotowane w wodzie (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.6g)

1 i 3/4 sztuki (150g)

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

1/2 łyżeczki (2g)

### ▶ 15:00 Podwieczorek (E: 83kcal, B o.: 2.05g, T: 0.69g, W o.: 18.15g)

Chrupki kukurydziane (E: 83kcal, B o.: 2.05g, T: 0.69g, W o.: 18.15g)

4 i 2/3 garści (23g)

### ▶ 17:00 Kolacja (E: 513kcal, B o.: 25.91g, T: 36.9g, W o.: 41.41g)

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

15g

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g)

1 i 3/4 plastra (34g)

Sałatka brokułowa z mozzarellą i sosem jogurtowo- koperkowym ML, 150g (E: 130kcal, B o.: 11.86g, T: 5.96g, W o.: 8.28g)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (40g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1 i 1/2 łyżki (30g)



### Sposób przygotowania:

Brokuły ugotować, podzielić na cząstki. Pomidora umyć, pokroić na ćwiartki, ser odsączyć z zalewy, pokroić w dużą kostkę, ułożyć wszystko w pojemniczkach. Z jogurtu i poszatkowanego kopru zrobić sos, doprawić solą i pieprzem, i połączyć nim sałatkę.

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

60g

Herbata owocowo-ziołowa (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g)

3/4 szklanki (200ml)

Wędlina z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g)

40g

### ▶ 20:00 Posiłek nocny (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

3/4 szklanki (200ml)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1923 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8061.13 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	107.39 g	<b>Tłuszcz:</b>	87.75 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	207.53 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	113.2 g
<b>Glukoza:</b>	9.06 g	<b>Fruktoza:</b>	9.26 g
<b>Sacharoza:</b>	21.12 g	<b>Laktoza:</b>	20.52 g
<b>Skrobia:</b>	105.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.1 g	<b>Sól:</b>	14.04 g
<b>Wapń:</b>	1123.57 mg	<b>Witamina C:</b>	204.27 mg