



19.12.2024 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 24.09g, T: 20.53g, W o.: 56.55g)

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

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

Szynka w galarecie (E: 42kcal, B o.: 7.65g, T: 0.95g, W o.: 0.7g) 50g

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: 892kcal, B o.: 51.04g, T: 23.4g, W o.: 122.76g)

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)

Barszcz biały z ziemniakami ML, GL, SEL (350ml) (E: 252kcal, B o.: 5.88g, T: 4.01g, W o.: 47.11g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (30ml)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do wywaru dodać rozpuszczony w zimnej wodzie żurek oraz przyprawy i tłuszcz. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną.

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



DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- 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.

Buraki tarte z jabłkiem 100g (E: 108kcal, B o.: 2.91g, T: 0.35g, W o.: 25.43g)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, a następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Umyte i obrane jabłka zetrzeć na tarce. Składniki wymieszać, dodać do smaku sól, cukier, sok z cytryny.

Kasza jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym GL (E: 180kcal, B o.: 3.3g, T: 3.45g, W o.: 35.25g)

150g

▶ 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: 403kcal, B o.: 15.27g, T: 31.28g, W o.: 36.92g)

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)

Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)

2 plastry (35g)

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

60g

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

40g

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

1 sztuka (100g)

▶ 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

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Wartość energetyczna:	8364.44 kJ
Białko ogółem:	100.45 g	Tłuszcz:	79.3 g
Węglowodany ogółem:	250.98 g	Węglowodany przyswajalne:	450.34 g
Glukoza:	9.67 g	Fruktoza:	12.06 g
Sacharoza:	20.8 g	Laktoza:	20.52 g
Skrobia:	147.58 g	Błonnik pokarmowy:	27.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.94 g	Sól:	13.84 g
Wapń:	859.65 mg	Witamina C:	168.91 mg