



08.05.2025 (czwartek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 497kcal, B o.: 24g, T: 20.48g, W o.: 55.16g)

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

Kiwi (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g) 1 sztuka (70g)

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

## ▶ 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: 819kcal, B o.: 52.97g, T: 21.34g, W o.: 107.01g)

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.

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.

Kasza gryczana, gotowana (E: 182kcal, B o.: 6.6g, T: 1.65g, W o.: 36.45g) 1 szklanka (150g)

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



## DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- 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.

---

Buraki tarte, gotowane (E: 34kcal, B o.: 1.6g, T: 0.1g, W o.: 8.6g) 2/3 szklanki (100g)

---

### ▶ 15:00 Pdwieczorek (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: 428kcal, B o.: 22.6g, T: 31.01g, W o.: 36.47g)

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

---

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

---

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

---

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 śmietaną i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę

---

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

---

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1951 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8138.42 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	109.62 g	<b>Tłuszcz:</b>	76.92 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	233.39 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	140.05 g
<b>Glukoza:</b>	7.92 g	<b>Fruktoza:</b>	8.63 g
<b>Sacharoza:</b>	10.88 g	<b>Laktoza:</b>	22.8 g
<b>Skrobia:</b>	147.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.22 g	<b>Sól:</b>	13.71 g
<b>Wapń:</b>	897.28 mg	<b>Witamina C:</b>	148.94 mg