



22.05.2025 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 21.24g, T: 27.58g, W o.: 56.25g)

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

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

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.

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

Kiełbasa krakowska parzona S (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0.4g) 40g

▶ 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.

Ziemniaki, 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)

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



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.

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.

▶ 15:00 Pdlwieczorek (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: 511kcal, B o.: 18.65g, T: 38.24g, W o.: 45.74g)

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)

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

40g

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

60g

Sałatka jarzynowa 100g J, SEL (E: 127kcal, B o.: 4.28g, T: 7.16g, W o.: 12.92g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Ogórek kwaszony - 1/6 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Warzywa ugotować w skorce, następnie pozostawić do wystudzenia. Wszystkie warzywa pokroić w drobną kostkę. Ogórki kiszone obrać ze skóry i również pokroić w drobną kostkę. Dodać olej i wszystko delikatnie wymieszać.

▶ 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:	1996 kcal	Wartość energetyczna:	8363.17 kJ
Białko ogółem:	97.65 g	Tłuszcz:	94.85 g
Węglowodany ogółem:	212.26 g	Węglowodany przyswajalne:	119.36 g
Glukoza:	8.39 g	Fruktoza:	8.47 g
Sacharoza:	22.3 g	Laktoza:	20.52 g
Skrobia:	112.38 g	Błonnik pokarmowy:	28.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.13 g	Sól:	14.66 g
Wapń:	903.46 mg	Witamina C:	157.4 mg