

**15.06.2025 (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****Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)****Parówki cienkie extra ML, GL (E: 261kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.24g) 80g****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: 936kcal, B o.: 76.11g, T: 39.87g, W o.: 72.68g)****Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.6g) 1 i 3/4 sztuki (150g)****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 grysikowa 350ml SEL, GL (E: 429kcal, B o.: 40.21g, T: 19.07g, W o.: 25.25g) 1 porcja**

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (200g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę umyć, obrać, pokroić i podgotować. Do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki i przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Miękkie kurczaki wyciągnąć i wycisnąć, podawać do II dania. Do wywaru dodać kaszkę manną i gotować do miękkości. Zupę podawać posypaną zieloną pietruszką.

**Szynka wieprzowa duszona w sosie 80/100g ML, GL (E: 357kcal, B o.: 31.98g, T: 20.36g, 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 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)



### Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięź, następnie zwinąć ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć mięso 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)

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g) 1/3 łyżeczki (2g)

### ▶ 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: 421kcal, B o.: 11.82g, T: 23g, W o.: 31.8g)

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)

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

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

### ▶ 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2524 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10555.94 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	134.98 g	<b>Tłuszcz:</b>	116.94 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	209.84 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	103.35 g
<b>Glukoza:</b>	8.97 g	<b>Fruktoza:</b>	9.36 g
<b>Sacharoza:</b>	16.64 g	<b>Laktoza:</b>	22.97 g
<b>Skrobia:</b>	116.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	56.44 g	<b>Sól:</b>	34.73 g
<b>Wapń:</b>	1068.4 mg	<b>Witamina C:</b>	164.07 mg