

**30.10.2025 (czwartek)****▶ 08:00 Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 26.75g, T: 23.53g, W o.: 54.46g)****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)****Schab biały parzony (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 4g, W o.: 0g) 40g****▶ 10:00 II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)****Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) 200g****▶ 12:00 Obiad (E: 1019kcal, B o.: 44.64g, T: 51.19g, W o.: 104.93g)****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.

**Wołowina duszona z sosem 80/100g ML, GL (E: 452kcal, B o.: 18.83g, T: 37.77g, W o.: 8.12g) 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wołowina, tusza, chude mięso, surowe - (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, odciąć powięź, następnie związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie, wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wycisnąć. 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)****Zupa krem z białych warzyw (E: 265kcal, B o.: 16.07g, T: 11.34g, W o.: 31.9g) 1 porcja**



## DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 2 sztuki (40g)



### Sposób przygotowania:

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić z wyciśniętym czosnkiem. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut z krążkami poszatkowanej cebuli dymki. Przyprawić do smaku.

**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.

## ► 15:00 Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g)

Wafle ryżowe (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g)

3 sztuki (30g)

## ► 17:00 Kolacja (E: 427kcal, B o.: 22.44g, T: 31g, W o.: 36.35g)

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.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)

1/3 szklanki (100ml)

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

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 śmietanę i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę

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

1 sztuka (100g)

## ► 20:00 Posiłek Nocny (E: 90kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 21.6g)

Sok wielowocowy 100% - Hortex (E: 90kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 21.6g)

3/4 szklanki (200ml)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2359 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9866.47 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	117.43 g	<b>Tłuszcz:</b>	117.82 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	246.13 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	106.68 g
<b>Glukoza:</b>	9.25 g	<b>Fruktoza:</b>	10.84 g
<b>Sacharoza:</b>	24.78 g	<b>Laktoza:</b>	12.68 g
<b>Skrobia:</b>	91.04 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	54.31 g	<b>Sól:</b>	13.87 g
<b>Wapń:</b>	999.76 mg	<b>Witamina C:</b>	309.33 mg