

SOBOTA 13.01.2024r.

Dieta podstawowa

8:00 ŚNIADANIE	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły 1 kromka (35g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Szynkowa parzona (40g) <i>ML</i>	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350g) <i>ML, GL</i>	
Serek w plastrach Favita 2szt (35g) <i>ML</i>	
Mandarynka (20g)	

12:00 OBIAD	
Zupa szczawiowa z ziemniakami (350ml) <i>ML, GL, SEL</i>	
Gulasz z udźca indyka z warzywami (90/150g) <i>ML, GL, SEL</i>	
Makaron gotowany (250g) <i>GL</i>	
Kompot wielowocowy (200ml)	

17:00 KOLACJA	
Herbata czarna, napar z cukrem(200ml)	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Szynka gotowana (40g) <i>ML</i>	
Pomidor 1szt (100g)	
Serek maślan 1szt (150g) <i>ML</i>	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Deser mleczny 1szt. (200ml) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2526 kcal/ 10273.78kJ
Białko ogółem:	79,16 g
Tłuszcz:	90.78 g
Węglowodany ogółem:	363,24 g
Węglowodany przyswajalne:	244,90 g
Błonnik pokarmowy:	44,21 g
Sól:	5,0 g
Potas:	4172,32mg
Wapń:	847,11mg
Witamina C:	253,95 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350ml)</u>	
300 ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 30 g Płatki owsiane	Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.
<u>Zupa szczawiowa z ziemniakami (350ml)</u>	
10 g Mąka pszenna, typ 500 2 g Pietruszka, liście 60 g Szczaw konserwowy 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski 200 g Ziemniaki, średnie	Ziemniaki umyć, obrać i pokroić, ugotować wraz z włoszczyzną. Koncentrat szczawiu rozmieszać z niewielką ilością gorącego wywaru i dodać do zupy, doprawić. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.
<u>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Gulasz z udźca indyka z warzywami (90/150g)</u>	
15 g Mąka pszenna, typ 500 150 g Mięso z udźca indyka, bez skóry 20 g Śmietana 18% tłuszczu 40 g Włoszczyzna krojona w paski	Mięso opłukać, odciąć powięź, usunąć kość, następnie pokroić mięso w kostkę 2cm x 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Mieszankę warzyw ugotować, a następnie dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z śmietany i mąki, doprawić do smaku i zagotować.
<u>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

