

**SOBOTA 20.01.2024r.**

**Dieta podstawowa**

<b>8:00 ŚNIADANIE</b>	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Szynkówka wieprzowa (40g) <i>ML</i>	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350g) <i>ML, GL</i>	
Serek topiony 1szt (17g) <i>ML</i>	
Mus owocowy (100g)	

<b>12:00 OBIAD</b>	
Zupa brokułowa z ziemniakami (350ml) <i>ML, GL, SEL</i>	
Gulasz z łopatkami z warzywami (100/150g) <i>ML, GL, SEL</i>	
Ryż biały gotowany (250g) <i>GL</i>	
Kompot wieloowocowy (200ml)	

<b>17:00 KOLACJA</b>	
Herbata owocowa (200ml)	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Półdewica miodowa (40g) <i>S, SEL</i>	
Pomidor 1szt (100g)	
Serek maślany 1szt (150g) <i>ML</i>	

<b>20:00 POSIŁEK NOCNY</b>	
Jogurt owocowy 1szt. (150ml) <i>ML</i>	

<b>Wartości odżywcze</b>	
Wartość energetyczna:	2782kcal/11668,78 kJ
Białko ogółem:	103,32 g
Tłuszcz:	118,31g
Węglowodany ogółem:	339,88 g
Węglowodany przyswajalne:	275,35 g
Błonnik pokarmowy:	27,86 g
Sól:	5,36 g
Potas:	3592,09mg
Wapń:	1033,20mg
Witamina C:	104,51mg

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 brokułowa (350ml)</u>	
80 g Brokuły, mrożone 2 g Liść laurowy, suszony 1 g Liść lubczyku, suszony 5 ml Olej rzepakowy 1 g Pieprz czarny 2 g Pietruszka, liście 1 g Sól biała 30 g Włoszczyzna krojona w paski 0 g Ziele angielskie 100 g Ziemniaki, średnie	Wodę należy zagotować z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego, lubczyk oraz włoszczyzny. Następnie dodać obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować. Gdy ziemniaki lekko zmiękną dodać brokuły. Wszystko gotować do miękkości, dodać olej doprawić solą i pierzem. Gotową zupę posypać pokrojoną zieloną pietruszką
<u>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona - (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 Wieprzowina, łopatka 20 g Śmietana 18% tłuszczu 40 g Włoszczyzna krojona w paski 10g Olej rzepakowy	Mięso opłukać, odciąć powięź, następnie pokroić w kostkę 2cm x 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Mieszanke warzyw ugotować, a następnie dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z śmietany i mąki, doprawić do smaku i zagotować.