

**CZWARTEK 04.01.2024r.**

**Dieta łatwostrawna**

<b>8:00 ŚNIADANIE</b>	
Jogurt owocowy niskotłuszczowy 1szt (150g) <i>ML</i>	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Szynka kanapkowa (45g) <i>ML</i>	
Pomarańcza (250g)	
Salata (20g)	
<b>12:00 OBIAD</b>	
Zupa ziemniaczana (350ml) <i>SEL, ML, GL</i>	
Schab duszony z sosem (90/100g) <i>ML, GL</i>	
Kasza jęczmienna perłowa na sypko (250g) <i>GL</i>	
Buraczki z jabłkami (90g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	
<b>16:00 KOLACJA</b>	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Filet z indyka (50g) <i>SEL,S,</i>	
Kalafior gotowany na parze (100g)	
Marmolada wieloowocowa (30g)	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
<b>20:00 POSIŁEK NOCNY</b>	
Sok pomidorowy (250ml)	

<b>Wartości odżywcze</b>	
Wartość energetyczna:	2559kcal/ 10755,30 kJ
Białko ogółem:	98,17.g
Tłuszcz:	75.75 g
Węglowodany ogółem:	387.71 g
Węglowodany przyswajalne:	790.99 g
Błonnik pokarmowy:	32.11g
Sól:	4.90g
Potas:	4935mg
Wapń:	666.11mg
Witamina C:	274.08mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<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>Zupa ziemniaczana 350ml</u>	
Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g) Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g) Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g) Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)  Ziemniaki, średnie - 3 i 1/3 sztuki (300g)	Włoszczyznę ugotować w wodzie z dodatkiem oleju. Obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki ugotować do miękkości, następnie połowę porcji ziemniaków utłuc dukaczem do ziemniaków. Wywar połączyć z ziemniakami, zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.