

ŚRODA 10.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

8:00 ŚNIADANIE	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (105g) <i>GL</i>	
Sałata (20g)	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Szynka kanapkowa (40g) <i>ML</i>	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350g) <i>ML, GL</i>	
Kefir 1szt (200g) <i>ML</i>	
12:00 OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem (350ml) <i>ML, GL, SEL</i>	
Kurczak gotowany z sosem (250/100g) <i>ML, GL, SEL</i>	
Surówka z kapusty pekińskiej (100g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	
Ziemniaki gotowane z pietruszką (250g)	
15:00 PODWIECZOREK	
Pomarańcza 1/2szt (150g)	
17:00 KOLACJA	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Galaretka rybna z warzywami (150g) <i>SEL</i>	
Cytryna (15g)	
Sałata (20g)	
Ser w plastrach Favita 2szt (35g) <i>ML</i>	
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	
20:00 POSIŁEK NOCNY	
Serek wiejski 1szt. (200ml) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2845 kcal/ 11651,47kJ
Białko ogółem:	149,12 g
Tłuszcz:	104,16 g
Węglowodany ogółem:	342,07 g
Węglowodany przyswajalne:	297,42 g
Błonnik pokarmowy:	29,27 g
Sól:	4.33 g
Potas:	4753,61 mg
Wapń:	1213,86 mg
Witamina C:	192,13 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 pomidorowa z ryżem (350ml)</u>	
30 g Koncentrat pomidorowy 30% 10 g Mąka pszenna, typ 500 2 g Pietruszka, liście 30 g Ryż biały 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski	Włoszczyznę ugotować, dodać olej, ryż i gotować do miękkości. Koncentrat pomidorowy 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) <u>Kurczak gotowany z sosem (90/100ml)</u> 230 g Kurczak, tuszka 15 g Mąka pszenna, typ 500 5 ml Olej rzepakowy 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem. Oczyszczony kurczaka umyć, osączyć z wody, uformować w kieszeń i posolić. Do wrzącej wody włożyć tuszkę, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowanego kurczaka ostudzić, zważyć i podzielić na porcje. Wywar z kurczaka zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku, zagotować.
<u>Surówka z kapusty pekińskiej (100ml)</u>	
50 g Jabłko 150 g Kapusta pekińska 30 g Marchew 10 ml Olej rzepakowy	Kapustę opłukać, osuszyć i zszatkować ręcznie. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Z oleju i przypraw sporządzić sos. Wszystkie składniki wymieszać
<u>Galaretkę rybna z warzywami (150ml)</u>	
100 g Filet z dorsza, mrożony 20 g Marchew, mrożona 2 g Pietruszka, liście 15 g Włoszczyzna krojona w paski	Kostki rybne ugotować w wodzie z przyprawami, następnie wystudzić. Rybę i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę ryby, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Sporządzić wywar na bazie włoszczyzny. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wywaru i dolać do reszty, zagotować, doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Rybę zalewać tężejącą galaretką i wstawić do

8 g Żelatyna, proszek

lodówki.