

CZWARTEK 18.01.2024r.

Dieta podstawowa

8:00 ŚNIADANIE	
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>	
Pomidor 1szt (100ml)	
Półdewica miodowa (40g) <i>S, SEL</i>	
Jogurt owocowy (150g) <i>ML</i>	

12:00 OBIAD	
Zupa ziemniaczana (350ml) <i>ML, GL, SEL</i>	
Gulasz wołowy (100/100g) <i>ML, GL,</i>	
Kasza gryczana na sypko (250g)	
Buraczki tarte z chrzanem (100g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	

17:00 KOLACJA	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Filet wędzony z indyka (40g) <i>S, SEL</i>	
Twarożek ze śmietanką i koperkiem (100g) <i>ML</i>	
Sałatka jarzynowa 100g	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Sok bobofrut 1szt (300ml)	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2671 kcal/ 11211,85kJ
Białko ogółem:	117,05 g
Tłuszcz:	87,46 g
Węglowodany ogółem:	389,00 g
Węglowodany przyswajalne:	11211,85 g
Błonnik pokarmowy:	36,56g
Sól:	3,22g
Potas:	4559,55mg
Wapń:	626,99 mg
Witamina C:	195,75mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa ziemniaczana (350ml)</u>	
10 g Mąka pszenna, typ 500 10 ml Olej rzepakowy 2 g Pietruszka, liście 20 g Śmietana 18% tłuszczu 25 g Włoszczyzna krojona w paski 300 g Ziemniaki, średnie	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
<u>Gulasz wołowy (100/100g)</u>	
10 g Mąka pszenna, typ 500 10 ml Olej rzepakowy 20 g Śmietana 18% tłuszczu 120 g Wołowina, łopatka	Mięso opłukać, wykroić powięzie, następnie pokroić w kostkę 2cmx 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Następnie, gdy mięso zmięknie wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.
<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>Buraczki tarte z chrzanem (200ml)</u>	
50 g Burak 10 g Chrzan 5 g Cukier	Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Buraczki wymieszać z chrzanem, dodać do smaku sól i cukier.
<u>Sałatka jarzynowa (100g)</u>	
20 g Jaja kurze, całe; 10 g Ogórek kwaszony; 10 g Pietruszka, korzeń; 20 g Seler korzeniowy;	30 g Marchew 5 ml Olej rzepakowy 1 g Pietruszka, liście 40 g Ziemniaki,
	Warzywa ugotować w skorce, następnie pozostawić do wystudzenia. Wszystkie warzywa pokroić w drobną kostkę. Ogórki kiszone obrać ze skóry i również pokroić w drobną kostkę. Dodać olej i wszystko delikatnie wymieszać.

średnie	
---------	--