

NIEDZIELA 21.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

8:00 ŚNIADANIE	
Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Parówka cienka (80g) <i>ML, GL</i>	
Serek homogenizowany naturalny (150ml) <i>ML</i>	
Sałata (15g)	

10:00 II ŚNIADANIE	
Maślanka naturalna (200ml) <i>ML</i>	
Chleb zwykły (35g) <i>GL</i>	

12:00 OBIAD	
Zupa grysikowa (350ml) <i>SEL, GL</i>	
Filet z indyka duszony w sosie (90/100g) <i>ML, GL</i>	
Fasolka szparagowa gotowana na parze (100g)	
Ziemniaki z koprem (250g)	
Kompot wielowocowy (200ml)	

15:00 PODWIECZOREK	
Paluszki solone (35g) <i>GL</i>	

17:00 KOLACJA	
Herbata czarna bez cukru z cytryną (200ml)	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Szynkówka wieprzowa (40g) <i>ML</i>	
Pomidor (30g)	
Serek w plastrach Favita (35g) <i>ML</i>	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
----------------------------	--

Kefir naturalny (200ml) ML	
----------------------------	--

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2669 kcal/ 11213,35kJ
Białko ogółem:	137,01 g
Tłuszcz:	109,37 g
Węglowodany ogółem:	295,04 g
Węglowodany przyswajalne:	248,73 g
Błonnik pokarmowy:	20,15 g
Sól:	4,96 g
Potas:	4325,97 mg
Wapń:	897,54mg
Witamina C:	77,44mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa grysikowa (350ml)</u>	
30 g Kasza manna 200 g Kurczak, tuszka 10 g Marchew 2 g Pietruszka, liście 15 g Włoszczyzna krojona w paski	Włoszczyznę umyć, obrać, pokroić i podgotować. Do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki i przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Miękkie kurczaki wyciągnąć i wyporcjować, podawać do II dania. Do wywaru dodać kaszkę manną i gotować do miękkości. Zupę podawać posypaną zieloną pietruszką.
<u>Filet z indyka duszony w sosie 90/100g</u>	
15 g Mąka pszenna, typ 500 120 g Mięso z piersi indyka, bez skóry 10 ml Olej rzepakowy 20 g Śmietana 18% tłuszczu	Mięso opłukać, odciąć powięzi, następnie związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną
<u>Kompot z suszu owocowego (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona – 25g	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.