

**WTOREK 23.01.2024r.**

**Dieta podstawowa**

<b><u>8:00 ŚNIADANIE</u></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>	
Szynka gotowana, wieprzowa (40g) <i>ML</i>	
Pomarańcza 1szt	
Jogurt owocowy 1szt (150g) <i>ML</i>	

<b><u>12:00 OBIAD</u></b>	
Zupa jarzynowa z ziemniakami (350ml) <i>SEL</i>	
Knedle serowe (250g) <i>ML,</i>	
Sos truskawkowy (100ml)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	
Surówka selerowa z brzoskwinią 1szt	

<b><u>17:00 KOLACJA</u></b>	
Herbata owocowa (200ml)	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Ser w plastrach Favita (35g) <i>ML</i>	
Pomidor (100g)	
Pasta mięsna (70g) <i>GL,SEL</i>	

<b><u>20:00 POSIŁEK NOCNY</u></b>	
Maślanka naturalna (200g) <i>ML</i>	

<b>Wartości odżywcze</b>	
Wartość energetyczna:	2250 kcal/ 9447,65kJ
Białko ogółem:	87,98 g
Tłuszcz:	87,27 g
Węglowodany ogółem:	346,78 g
Węglowodany przyswajalne:	176,08 g
Błonnik pokarmowy:	35,18 g
Sól:	4.95 g
Potas:	4372,95 mg
Wapń:	924,82 mg
Witamina C:	227,25 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami (350ml)</u>	
20 g Brukselka, mrożona 20 g Fasolka szparagowa, mrożona 20 g Kalafior, mrożony 2 g Pietruszka, liście 50 g Włoszczyzna krojona w paski 200 g Ziemniaki, średnie	Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupę posypać pietruszką zieloną.
<u>Surówka selerowa z brzoskwinia (100g)</u>	
10g brzoskwini z puszki 20 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g Seler korzeniowy 50 g Śmietana 18% tłuszczu	Seler umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Brzoskwinie pokroić w drobną kostkę i odcedzić na sitku. Sporządzić sos ze śmietany, jogurtu i przypraw. Wszystkie składniki wymieszać.
<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>Pasta mięsna (70g)</u>	
10 g Mąka pszenna, typ 550 2 g Pietruszka, liście 100 g Wieprzowina, łopatka  15 g Włoszczyzna krojona w paski	Oczyszczone mięso z wołowiny ugotować z włoszczyzną. Następnie przestudzone mięso oraz włoszczyznę zmielić, doprawić do smaku. Pastę zagęścić gorącym wywarem zaciągniętym mąką. Po wystudzeniu poporcjować.
<u>Sos truskawkowy 100g</u>	
5 g Cukier 100 g Truskawki, mrożone	Truskawki odmrozić w warunkach chłodniczych, zagotować, zmiksować, dodać cukier, zamieszać.

