

CZWARTEK 25.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

<u>8:00 ŚNIADANIE</u>	
Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Szynkówka parzona (40g) <i>ML</i> ,	
Jogurt naturalny (150ml) <i>ML</i>	
Sok wielowarzywny (200g)	

<u>10:00 II ŚNIADANIE</u>	
Ser w plastrach Favita 2szt (35g) <i>ML</i>	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	

<u>12:00 OBIAD</u>	
Zupa z kalarepy (350ml) <i>SEL, GL, ML</i>	
Schab duszony z sosem (90/100g) <i>ML, GL</i>	
Buraki tarte z jabłkiem (100g)	
Kasza jęczmienna perłowa na sypko (250g) <i>GL</i>	
Kompot wielowocowy (200ml)	

<u>15:00 PODWIECZOREK</u>	
Chrupki kukurydziane (26g)	

<u>17:00 KOLACJA</u>	
Herbata owocowa (200ml)	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Polędwica miodowa (40g) <i>S, SEL</i>	
Sałata (15g)	
Serek deliser (17g) <i>ML</i>	

<u>20:00 POSIŁEK NOCNY</u>	
Mandarynka 1szt	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2180 kcal/ 9159,66 kJ
Białko ogółem:	95,40 g
Tłuszcz:	77,48 g
Węglowodany ogółem:	290,03g
Węglowodany przyswajalne:	742,03 g
Błonnik pokarmowy:	28,24 g
Sól:	5,73 g
Potas:	3410,59 mg
Wapń:	690,91mg
Witamina C:	147,95mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa z kalarepy (350ml)</u>	
100 g Kalarepa 10 g Mąka pszenna, typ 500 2 g Pietruszka, liście 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski	Do przygotowanej włoszczyzny dodać mrożoną lub świeżą, pokrojoną w kostkę kalarepę oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Zupę zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.
<u>Schab duszony w sosie 90/100g</u>	
15 g Mąka pszenna, typ 500 5 ml Olej rzepakowy 20 g Śmietana 18% tłuszczu 160 g Wieprzowina, schab surowy bez kości	Mięso opłukać, 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 wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona – 25g	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Buraki tarte z jabłkiem 100g</u>	
150 g Burak 5 g Cukier 50 g Jabłko 2 ml Sok z cytryny	Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, a następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Umyte i obrane jabłka zetrzeć na tarce. Składniki wymieszać, dodać do smaku sól, cukier, sok z cytryny.