

WTOREK 30.01.2024r.

Dieta łatwostrawna

8:00 ŚNIADANIE	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Szynka gotowana, wieprzowa (40g) <i>ML</i>	
Sałata (15g)	
Jogurt owocowy 1szt (150g) <i>ML</i>	
12:00 OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem (350ml) <i>SEL, ML, GL</i>	
Pulpet gotowany w sosie koperkowym (100/100g) <i>ML, GL, J</i>	
Ziemniaki gotowane (250g)	
Brokuły gotowane na parze (100g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	
17:00 KOLACJA	
Herbata owocowa (200ml)	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Jabłko gotowane 1szt	
Twarożek ze śmietaną (100g) <i>ML</i>	
Polędwica drobiowa (40g) <i>S, SEL</i>	
20:00 POSIŁEK NOCNY	
Sok pomidorowy (200ml)	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2006kcal/ 8434,05 kJ
Białko ogółem:	90,86g
Tłuszcz:	56,14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30,81g
Węglowodany ogółem:	298,22 g
Węglowodany przyswajalne:	215,74 g
Błonnik pokarmowy:	24,97 g
Sól:	3,35 g
Potas:	3835,30mg
Witamina C:	149,27mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<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>Pulpet gotowany w sosie koperkowym (100/100g)</u>	
20 g Bułki wrocławskie 10 g Jaja kurze, całe 10 g Koper ogrodowy 15 g Mąka pszenna, typ 500 40 g Mięso z piersi indyka, bez skóry 20 g Śmietana 18% tłuszczu 60 g Wieprzowina, łopatka	Mięso z indyka i łopatki umyć, usunąć powięzi, pokroić w kostkę i zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczona bułkę, jajka i przyprawy, wymieszać. Formować okrągłe pulpety, następnie gotować we wrzącej wodzie z włoszczyzną. Do wywaru z pulpetów dodać koper, zagęścić mąką i śmietaną, doprawić do smaku, zagotować.
<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>Twarożek ze śmietaną (100g)</u>	
80 g Ser twarogowy, półtłusty 20 g Śmietana 18% tłuszczu	Ser twarogowy ugnieść w misce dukaczem, następnie dodać śmietaną i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę