

WTOREK 09.01.2024r.

Dieta podstawowa

<u>8:00 ŚNIADANIE</u>	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły 1 kromka (35g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy 2 kromki (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Szynkówka wieprzowa (40g) <i>ML</i>	
Jogurt owocowy (150g) <i>ML</i>	
Pomarańcza 1szt (250g)	

<u>12:00 OBIAD</u>	
Zupa dyniowa krem z grzankami (350ml) <i>ML, GL, SEL</i>	
Pulpet gotowany w sosie koperkowym (90/100g) <i>ML, GL, J</i>	
Ziemniaki z pietruszką zieloną (250g)	
Brokuły gotowana na parze (90)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	

<u>17:00 KOLACJA</u>	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Humus klasyczny (115g) <i>S</i>	
Rzodkiewka tarta (45g)	
Ser topiony śmietankowy (17g) <i>ML</i>	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	

<u>20:00 POSIŁEK NOCNY</u>	
Jabłko duszone (170ml)	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2526 kcal/ 10587,09 kJ
Białko ogółem:	79,76 g
Tłuszcz:	90,97 g
Węglowodany ogółem:	363,24 g
Węglowodany przyswajalne:	244,90 g
Błonnik pokarmowy:	44,21 g
Sól:	5,00 g
Potas:	4172,32mg
Wapń:	847,11 mg
Witamina C:	253,95mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa dyniowa krem (350ml)</u>	
200 g Dynia 10 ml Olej rzepakowy 2 g Pietruszka, liście 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski	Włoszczyznę i obraną i pokrojoną w kostkę dynię ugotować z dodatkiem oleju, zmiksować, doprawić i zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.
<u>Pulpet gotowany w sosie koperkowym</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.