

CZWARTEK 11.01.2024r.

Dieta łatwostrawna

<u>8:00 ŚNIADANIE</u>	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły 3 kromka (105g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Sok jabłkowy (200ml)	
Szynkówka wieprzowa (40g) <i>ML</i>	
Jogurt owocowy (150g) <i>ML</i>	
Deliserek 1szt (17g) <i>ML</i>	

<u>12:00 OBIAD</u>	
Barszcz biały z ziemniakami (350ml) <i>ML, GL, SEL</i>	
Schab duszony z sosem (90/100g) <i>ML, GL,</i>	
Kasza jęczmienna perłowa (250g)	
Buraczki tarte z chrzanem (100g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	

<u>17:00 KOLACJA</u>	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Filet wędzony z indyka (40g) <i>S, SEL</i>	
Rzodkiewka tarta (45g) ,	
Twarożek ze śmietanką i koperkiem (100g) <i>ML</i>	
Sałata (20g)	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	

<u>20:00 POSIŁEK NOCNY</u>	
Kefir (200ml) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2582 kcal/ 1094,80 kJ
Białko ogółem:	117,05 g
Tłuszcz:	79,18 g
Węglowodany ogółem:	366,77 g
Węglowodany przyswajalne:	313,13 g
Błonnik pokarmowy:	23,86 g
Sól:	4,42 g
Potas:	4201,29mg
Wapń:	936,44 mg
Witamina C:	77,14mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Barszcz biały z ziemniakami (350ml)</u>	
10 g Mąka pszenna, typ 500 2 g Pietruszka, liście 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski 200 g Ziemniaki, średnie 30 ml Żurek staropolski, butelka	Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę, ugotować wraz z włoszczyzną. Do wywaru dodać rozpuszczony w zimnej wodzie żurek oraz przyprawy i tłuszcz. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną.
<u>Schab duszony z sosem (100/100g)</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 - 1/8 opakowania (25g)	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Buraczki tarte z chrzanem (200ml)</u>	
50 g Burak 10 g Chrzan 5 g Cukier	Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Buraczki wymieszać z chrzanem, dodać do smaku sól i cukier.
<u>Twarożek ze śmietanką i koperkiem (100g)</u>	
100 g Ser twarogowy, półtłusty 20 g Śmietana 18% tłuszczu	Ser twarogowy ugnieść w misce dukaczem, następnie dodać śmietaną i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę

