

PIĄTEK 12.01.2024r.

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 (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Kabanos (45g)	
Zupa mleczna z crunchem (350g) <i>ML, GL</i>	
Ogórek kiszony (60g)	
Pasta z jajek (80g) <i>J</i>	

<u>12:00 OBIAD</u>	
Zupa marchwiowa (350ml) <i>ML, GL, SEL</i>	
Ryba smażona (100g) <i>GL, J</i>	
Surówka z selera (100g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	
Ziemniaki gotowane z koprem (250g)	

<u>17:00 KOLACJA</u>	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Serek wiejski (150g) <i>ML</i>	
Polędwica drobiowa (40g) <i>S, SEL</i>	
Salatka z cukinii z sosem winegret (100g)	
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	

<u>20:00 POSIŁEK NOCNY</u>	
-----------------------------------	--

Sok pomarańczowy (250ml)

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2980 kcal/ 10064,24kJ
Białko ogółem:	123,69 g
Tłuszcz:	123,89 g
Węglowodany ogółem:	358,7g
Węglowodany przyswajalne:	290,74g
Błonnik pokarmowy:	39,72 g
Sól:	6,54 g
Potas:	5170,42mg
Wapń:	1082,73mg
Witamina C:	196,93 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa mleczna z crunchem (350ml)</u>	
300 ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 30 g Musli Crunchy Classic	Musli crunchy klasyczne zalać gorącym mlekiem.
<u>Zupa marchwiowa (350ml)</u>	
200 g Marchew 10 g Mąka pszenna, typ 500 2 g Pietruszka, liście 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski 60 g Ziemniaki, średnie	Włoszczyznę ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać marchew, przyprawy i olej. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i ugotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zmiksować, 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>Ryba smażona</u>	
15 g Bułka tarta 130 g Filet z dorsza, mrożony 10 g Mąka pszenna, typ 500 20 ml Olej rzepakowy	Filety rybne posypać przyprawami i pozostawić do odmrożenia. Następnie panierować porcje w mące pszennej i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.
<u>Surówka z selera z żurawiną (100ml)</u>	
5 g Cukier 20 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g Seler korzeniowy 50 g Śmietana 18% tłuszczu 5 g Żurawina suszona	Seler umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Żurawinę zalać gorącą, ugotowaną wodą i pozostawić na 5 min., następnie odcedzić na sitku. Sporządzić sos ze śmietany, jogurtu i przypraw. Wszystkie składniki wymieszać
<u>Cukinia duszona (100ml)</u>	

1 g Bazylia, suszona 150 g Cukinia 3 ml Olej rzepakowy 1 g Sól biała	Cukinię umyć, następnie zetrzeć na tarczy, na cienkie plastry. Cukinię włożyć do pojemnika GN posmarowanego olejem, wstawić do pieca konwekcyjnego na 10 minut. Po tym czasie cukinie wyjąć, posypać ziołami, odrobiną soli i wymieszać. Podawać na ciepło lub zimno.
<u>Sos winegret</u>	
5 g Miód pszczeli 5 g Musztarda 5 ml Oliwa z oliwek 5 ml Sok z cytryny	Wymieszać wszystkie składniki.