

PONIEDZIAŁEK 15.01.2024r.

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>	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350g) <i>ML, GL</i>	
Kiełbasa żywiecka parzona (40g) <i>ML</i>	
Sałata (20g)	
Papryka konserwowa 60g	
Serek deliserek 1szt (17g) <i>ML</i>	

<u>12:00 OBIAD</u>	
Barszcz czerwony z ziemniakami (350ml) <i>SEL, ML, GL</i>	
Pierogi leniwe (250) <i>ML, GL,</i>	
Sos jogurtowy (100g) <i>ML</i>	
Kompot wielowocowy (200ml)	
Banan 1szt	

<u>17:00 KOLACJA</u>	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Kiełbasa dębicka (40g) <i>ML</i>	
Pomidor (100g)	
Serek w plastrach Favita 2szt (35g) <i>ML</i>	

<u>20:00 POSIŁEK NOCNY</u>	
Kefir 1szt. (200ml) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2607 kcal/ 10273.78kJ
Białko ogółem:	99.82 g
Tłuszcz:	79.32 g
Węglowodany ogółem:	318.56 g
Węglowodany przyswajalne:	310.28 g
Błonnik pokarmowy:	32.30 g
Sól:	4.26 g
Potas:	3837.45 mg
Wapń:	807.94 mg
Witamina C:	255.63 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350ml)</u>	
300 ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 30 g Płatki owsiane	Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.
<u>Barszcz czerwony z ziemniakami (350ml)</u>	
100 g Burak 10 g Mąka pszenna, typ 500 2 g Pietruszka, liście 20 g Śmietana 18% tłuszczu 50 g Włoszczyzna krojona w paski 200 g Ziemniaki, średnie	Włoszczyznę ugotować. Do podgrzanych warzyw dodać olej, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości. Następnie dołożyć starte, ugotowane wcześniej buraki, olej i koncentrat buraczany oraz przyprawy. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagęścić.
<u>Pierogi leniwe 250g</u>	
20 g Cukier 15 g Jaja kurze, całe 10 g Margaryna - Palma 110 g Mąka pszenna, typ 500 150 g Ser twarogowy, półtłusty 5 g Skrobia ziemniaczana 300 g Ziemniaki, średnie	Ser twarogowy i ugotowane ziemniaki zmielić przez maszynkę. Dodać jajko, mąkę pszenną i ziemniaczaną, zarobić ciasto, podzielić na części, formować wałki średnicy 3cm, spłaszczyć i kroić ukośnie pierogi. Natychmiast gotować w dużej ilości wody. Podawać polane masłem i posypane cukrem, lub z sosem jogurtowym bądź owocowym.
<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>Sos jogurtowy (100ml)</u>	
10 g Cukier 5 g Cukier waniliowy 100 g Jogurt grecki z pełnego mleka	Jogurt połączyć z cukrem i cukrem waniliowym, dokładnie wymieszać.