

ŚRODA 17.01.2024r.

Dieta łatwostrawna

8:00 ŚNIADANIE	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (350ml) <i>ML</i>	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Ser topiony (17g) <i>ML</i>	
Szynka delikatesowa (40g) <i>ML</i>	
Salata(15g)	

12:00 OBIAD	
Rosół z makaronem (350ml) <i>GL SEL</i>	
Kurczak gotowany z sosem (100/100g) <i>ML, GL,</i>	
Surówka z marchewki i jabłka (100g)	
Ziemniaki z koperkiem (250g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	

16:00 KOLACJA	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Szynka gotowana (40g) <i>ML</i>	
Deliserek 1szt (17g) <i>ML</i>	
Fasolka szparagowa gotowana na parze (100g)	
Herbata owocowa (200ml)	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Serek homogenizowany (150ml) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2617kcal/ 10990,27 kJ
Białko ogółem:	134,75g
Tłuszcz:	291,79g
Węglowodany ogółem:	297,79 g
Węglowodany przyswajalne:	252,87 g
Błonnik pokarmowy:	23,68g
Sól:	4,06g
Potas:	4028,36mg
Wapń:	922,68mg
Witamina C:	62,03mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<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>Zupa mleczna z kaszą jaglaną</u>	
Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)	Kaszę jaglaną ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania
<u>Rosół z makaronem 350ml</u>	
100 g Kurczak, tuszka 30 g Makaron bezjajeczny 10 g Marchew 2 g Pietruszka, liście 15 g Włoszczyzna krojona w paski	Marchew umyć, obrać, pokroić w kostkę i podgotować wraz z włoszczyzną w paskach. Do gotującego się wywaru dodać oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Makaron gotować we wrzącej osolonej wodzie. Rosół posypać pietruszką zieloną. Kurczaka wyporcjować i podawać do II dania.
<u>Kurczak gotowany z sosem</u>	
230 g Kurczak, tuszka 15 g Mąka pszenna, typ 500 5 ml Olej rzepakowy 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski	Oczyszczonego kurczaka umyć, osączyć z wody, uformować w kieszki i posolić. Do wrzącej wody włożyć tuszkę, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowanego kurczaka ostudzić, zważyć i podzielić na porcje. Wywar z kurczaka zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku, zagotować.
<u>Surówka z marchewki i jabłka</u>	
5 ml Olej rzepakowy 20g Jabłko 80 g Marchew 5ml Sok z cytryny	Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.