

PONIEDZIAŁEK 29.01.2024r.

Dieta podstawowa

8:00 ŚNIADANIE	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (350g) <i>ML, GL</i>	
Kiełbasa żywiecka parzona (40g) <i>ML</i>	
Papryka konserwowa (80g)	
Serek deliserek 1szt (17g) <i>ML</i>	

12:00 OBIAD	
Barszcz czerwony z ziemniakami (350ml) <i>SEL, ML, GL</i>	
Makaron z twarogiem (250/100g) <i>ML, GL,</i>	
Sos truskawkowy (100g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	
Cukinia duszona z sosem winegret (100g) <i>GOR</i>	

17:00 KOLACJA	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Galaretka rybna z warzywami (150g) <i>SEL,</i> <i>R</i>	
Sałata (15g)	
Serek w plastrach Favita 2szt (35g) <i>ML</i>	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Mus owocowy (100g)	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2636kcal/ 11078,32kJ
Białko ogółem:	104,03g
Tłuszcz:	78,51g
Węglowodany ogółem:	394,25g
Węglowodany przyswajalne:	319,41g
Błonnik pokarmowy:	33,04g
Sól:	5,76g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36,14g
Wapń:	877,25 mg
Witamina C:	205,28 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350ml)</u>	
300 ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 30 g Kasza jęczmienna, perłowa	Kaszę ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy kasza zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.
<u>Barszcz czerwony z ziemniakami (350ml)</u>	
100 g Burak 20 g, 2 g Pietruszka, liście, 50 g Włoszczyzna krojona w paski 200 g Ziemniaki, średnie	Mąka pszenna, typ 500 20 g Śmietana 18% tłuszczu 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>Makaron z twarogiem 250/100g</u>	
5g Cukier waniliowy, Cukier 100 g Ser twarogowy, półtłusty 250g Makaron bezjajeczny, gotowany	15 g Makaron ugotować w dużej ilości wody. Ser twarogowy pokruszyć na drobne kawałeczki i wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym.
<u>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
25g Cukier 25g Mieszanka owocowa, mrożona	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Sos truskawkowy (100ml)</u>	
10 g Cukier 100 g Truskawki, mrożone	Truskawki odmrozić w warunkach chłodniczych, zagotować, zmiksować, dodać cukier, zmieszać.
<u>Cukinia duszona z sosem winegret</u>	
1 g Bazylia, suszona, 150 g Cukinia 3 ml Olej rzepakowy, 1 g Sól biała 5 g Miód pszczelej, 5 g Musztarda 5 ml Olej rzepakowy, 5 ml Sok z cytryny	Cukinię umyć, następnie zetrzeć na tarczy, na cienkie plastry., włożyć do pojemnika GN posmarowanego olejem, wstawić do pieca konwekcyjnego na 10 minut. Po tym czasie cukinie wyjąć, posypać ziołami, odrobiną soli i wymieszać. Opcjonalnie połączyć sosem winegret. Podawać na ciepło lub zimno.
<u>Galaretka rybna z warzywami (150g)</u>	
100 g Filet z dorsza, mrożony 20 g Marchew, mrożona 2 g Pietruszka, liście 15 g Włoszczyzna krojona w paski 8 g Żelatyna, proszek	Kostki rybne ugotować w wodzie z przyprawami, następnie wystudzić. Rybę i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę ryby, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Sporządzić wywar na bazie włoszczyzny. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wywaru i dolać do reszty, zagotować, doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Rybę zalewać tężejącą galaretą i wstawić do lodówki.