

ŚRODA 31.01.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

8:00 ŚNIADANIE	
Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Szynkówka wieprzowa (40g) <i>ML</i>	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350ml) <i>ML, GL</i>	
Ser w plastrach Favita (35g) <i>ML</i>	
Dżem owocowy niskosłodzony (30g)	

10:00 II ŚNIADANIE	
Ser deliser 1szt (17g) <i>ML</i>	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	

12:00 OBIAD	
Zupa koperkowa z lanym ciastem (350ml) <i>SEL, GL, ML, J</i>	
Kurczak gotowany z sosem (90/100g) <i>ML, GL</i>	
Surówka z marchwi i jabłka (100g)	
Ziemniaki gotowane z koperkiem (250g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	

15:00 PODWIECZOREK	
Kisiel z jabłkiem (250g)	

17:00 KOLACJA	
Herbata czarna (200ml)	
Cytryna plaster (10g)	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Filet wędzony z piersi indyka (40g) <i>S</i>	
Pomidor (100g)	
Serek topiony, śmietankowy (17g) <i>ML</i>	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Serek homogenizowany naturalny 1szt (150g) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2952 kcal/ 12379,95 kJ
Białko ogółem:	120,70 g
Tłuszcz:	121,92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	54,20g
Węglowodany ogółem:	356,84g
Węglowodany przyswajalne:	316,46 g
Błonnik pokarmowy:	26,61 g
Sól:	4,49 g
Potas:	4244,86mg
Witamina C:	98,94mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa koperkowa z lanym ciastem (350ml)</u>	
10 g Jaja kurze, całe 20 g Koper ogrodowy 45 g Mąka pszenna, typ 500 10 ml Olej rzepakowy 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski	Włoszczyznę ugotować z dodatkiem oleju. Gdy warzywa będą miękkie dodać umyty i posiekany koper, zaciągnąć mąką i śmietaną. Wcześniej przygotować lane ciasto w następujący sposób: umyte jajka wbić do naczynia z przesianą mąką, wymieszać na jednolitą masę, jeżeli ciasto jest zbyt gęste, dodać trochę wody. Ciasto wlewać wolnym strumieniem na gotującą się zupę, jednocześnie delikatnie mieszając.
<u>Kurczak gotowany w sosie 100/100g</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 kieszeń 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>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona – 25g	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Surówka z marchwi i z jabłka 100g</u>	

<p>20 g Jabłko 80 g Marchew 5 ml Olej rzepakowy, tłoczony na zimno 5 ml Sok z cytryny</p>	<p>Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.</p>
---	--