

NIEDZIELA 14.01.2024r.

Dieta podstawowa

8:00 ŚNIADANIE	
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>	
Parówka wieprzowa cienka (40g) <i>ML, GL</i>	
Serek homogenizowany owocowy 1szt (150g) <i>ML</i>	
Sok wielowarzywny (250ml) <i>SEL</i>	

12:00 OBIAD	
Zupa ryżowa (350ml) <i>SEL</i>	
Szynka duszona z sosem (90/100g) <i>ML, GL</i>	
Marchewka gotowana na parze (100g)	
Ziemniaki gotowane z koperkiem (250g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	

17:00 KOLACJA	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Szynka kanapkowa (40g) <i>ML</i>	
Ogórek świeży (60g)	
Serek topiony trójkąt 1szt (17g) <i>ML</i>	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Jogurt naturalny 1szt. (150ml) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2510 kcal/ 10553,37kJ
Białko ogółem:	137,16 g
Tłuszcz:	94,92 g
Węglowodany ogółem:	289,5 g
Węglowodany przyswajalne:	265,16 g
Błonnik pokarmowy:	21,30 g
Sól:	5,8 g
Potas:	3900,10 mg
Wapń:	745,87mg
Witamina C:	74,48 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa ryżowa (350ml)</u>	
200 g Kurczak, tuszka 10 g Marchew 5 g Pietruszka, liście 30 g Ryż biały 15 g Włoszczyzna krojona w paski	Włoszczyznę podgotować, do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu, Miękkie kurczaki wyciągnąć i wyporcjować do II dania. Do wywaru wsypać wytlukany ryż i gotować do miękkości. Zupę podawać z zieloną pietruszką.
<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>Szynka duszona z sosem (90/100g)</u>	
15 g Mąka pszenna, typ 500 10 ml Olej rzepakowy 20 g Śmietana 18% tłuszczu 140 g Wieprzowina, szynka surowa	Mięso opłukać, odciąć powięź, następnie zwinąć ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć mięso z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.