

PIĄTEK 05.01.2024r.

Dieta podstawowa

8:00 ŚNIADANIE	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (350ml) <i>ML</i>	
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>	
Ser salami, pełnotłusty (45g) <i>ML</i>	
Pomidor (100g)	
Sałata(15g)	
Miód pszczeleli (25g)	
12:00 OBIAD	
Zupa wiśniowa z makaronem (350ml) <i>GL</i>	
Ryba po grecku (90/150g) <i>ML, GL, J, R</i>	
Ziemniaki z koperkiem (250g)	
Kompot wielowocowy (200ml)	

16:00 KOLACJA	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Grani, twaróg 1szt (200g) <i>ML</i>	
Kabanosy (45g) <i>ML</i>	
Mus z jabłek i bananów (100g)	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Kefir (200ml)	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2778kcal/ 11688.7 kJ
Białko ogółem:	116.29g
Tłuszcz:	86.79 g
Węglowodany ogółem:	396.12 g
Węglowodany przyswajalne:	332.23 g
Błonnik pokarmowy:	25.94g
Sól:	5.54g
Potas:	3751.89mg
Wapń:	1239.89mg
Witamina C:	86.46mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g) Sposób przygotowania: Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem	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>Zupa wiśniowa z makaronem 350ml</u>	
Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g) Wiśnie bez pestek, mrożone - 1 i 1/4 garści (80g) Cukier - 2 łyżki (25g) Kisiel w proszku - 2/3 opakowania (20g)	Wodę zagotować, włożyć zamrożone wiśnie i gotować do miękkości, następnie dodać do smaku cukier. Zupę podawać z rozpuszczonym w wodzie kisielem, zagotować. Zupę podawać na talerzu z makaronem gotowanym.
<u>Ryba po grecku (proporcja na 4 porcje)</u>	
Cebula - 1 sztuka (100g) Cukier - 3/4 łyżki (10g) Marchew - 4 sztuki (180g) Olej - 3 łyżki (30ml) Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g) Przecier pomidorowy - 4 łyżki (60g) Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)	Filety z dorsza pokroić, posolić, dodać pieprz, obsypać delikatnie mąką i smażyć na oleju, aż będą rumiane. Cebulę pokroić w plastry, marchew, pietruszkę oraz seler zetrzeć na tarce. Cebulę zeszklić na oliwie, a starte warzywa zalać wodą (około 2 szklanki) i dusić pod przykryciem ok. 20 minut. Następnie dodać do nich ziele angielskie, liść laurowy, cebulę, przecier pomidorowy, sól, pieprz oraz odrobinę cukru. Wszystko dusić przez kilka minut.

Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)

Sól biała - 1 szczypta (1g)

Dorsz świeży, filety bez skóry - 5 porcji (500g)

Ziele angielskie, mielone - 2/3 łyżeczki (2g)

Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)