

**SOBOTA 05.01.2024r.**

**Dieta podstawowa**

<b>8:00 ŚNIADANIE</b>	
Zupa mleczna z crunchem (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>	
Parówki wieprzowe (65g) <i>ML, GL</i>	
Serek śmietankowy, naturalny (125g)	
Mandarynki 1szt (70g)	
<b>12:00 OBIAD</b>	
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (350ml) <i>GL, ML</i>	
Filet z indyka duszony w sosie (90/100g) <i>ML, GL,</i>	
Ryż gotowany na sypko (250g)	
Marchew gotowana na parze (90)	
Kompot wielowocowy (200ml)	
<b>16:00 KOLACJA</b>	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Pasta z czerwonej fasoli (60g)	
Szynkówka wieprzowa (50g) <i>ML</i>	
Dżem śliwkowy (25g)	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
<b>20:00 POSIŁEK NOCNY</b>	
Jogurt owocowy (200ml) <i>ML</i>	

<b>Wartości odżywcze</b>	
Wartość energetyczna:	3072kcal/ 12909.58 kJ
Białko ogółem:	101.7g
Tłuszcz:	122.71g
Węglowodany ogółem:	404.42 g
Węglowodany przyswajalne:	305.86 g
Błonnik pokarmowy:	30.64g
Sól:	4.48g
Potas:	3990.36mg
Wapń:	1017.92mg
Witamina C:	100.32mg

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 crunchem</u>	
Musli Crunchy Classic (30g) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (300ml)	Musli crunchy klasyczne zalać gorącym mlekiem
<u>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml</u>	
Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g) Kalafior, mrożony - 1/7 opakowania (60g)  Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g) Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g) Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g) Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)	Włoszczyznę ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać kalafior mrożony oraz przyprawy i olej. Następnie dołożyć pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.
<u>Filet z indyka duszony w sosie 90/100g</u>	
Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g) Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)  Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)	Mięso opłukać, odciąć powięzi, następnie związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyciorcować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.
<u>Pasta z czerwonej fasoli</u>	

Cebula czerwona - 1/8 sztuki (5g)

Czosnek - 1/3 ząbka (2g)

Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)

Fasola czerwona, konserwowa, odsączona,  
optukana wodą - 1/4

szklanki (50g)

Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Wszystkie składniki wsypać/wlać do miski i  
zmiksować przy użyciu  
blendera ręcznego.