

NIEDZIELA 07.01.2024r.

Dieta podstawowa

<u>8:00 ŚNIADANIE</u>	
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>	
Szynka wieprzowa gotowana (40g) <i>ML</i>	
Serek homogenizowany owocowy (125g) <i>ML</i>	
Mus owocowy 1szt (100g)	
<u>12:00 OBIAD</u>	
Zupa z kaszy jaglanej (350ml) <i>SEL</i>	
Szynka wieprzowa duszona w sosie (90/100g) <i>ML, GL,</i>	
Ziemniaki z pietruszką zieloną (250g)	
Fasolka szparagowa, zielona gotowana na parze (90)	
Kompot wielowocowy (200ml)	

<u>16:00 KOLACJA</u>	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Połędwica miodowa (48g) <i>SEL, S</i>	
Sok wielowarzywny (250g) <i>SEL</i>	
Sałata (25g)	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	

<u>20:00 POSIŁEK NOCNY</u>	
Deser mleczny (180ml) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2510 kcal/ 10550.43 kJ
Białko ogółem:	102.87 g
Tłuszcz:	74.65 g
Węglowodany ogółem:	369.14 g
Węglowodany przyswajalne:	310.28 g
Błonnik pokarmowy:	24.91 g
Sól:	5.17 g
Potas:	3279.11 mg
Wapń:	646.96 mg
Witamina C:	80.57 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa z kaszy jaglanej (350ml)</u>	
Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g) Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g) Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)	Do przygotowanej włoszczyzny dodać przepłukaną kaszę jaglaną, przyprawy i olej. Następnie gotować aż do momentu, gdy kasza zmięknie. Następnie dodać drobno pokrojoną pietruszkę zieloną.
<u>Szynka wieprzowa duszona w sosie</u>	
Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g) Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g) Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)	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.
<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.