

PONIEDZIAŁEK 08.01.2024r.

Dieta łatwostrawna

8:00 ŚNIADANIE	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły 3 kromka (105g) <i>GL</i>	
Pomidor 1szt. (100g)	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Kiełbasa żywiecka (40g) <i>ML</i>	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (350g) <i>ML, GL</i>	
Serek w plastrach 2szt (35g) <i>ML</i>	

12:00 OBIAD	
Zupa jarzynowa z ziemniakami (350ml) <i>SEL</i>	
Makaron z twarogiem (250/100g) <i>ML, GL,</i>	
Sos truskawkowy (100g)	
Kompot wieloowocowy (200ml)	
Surówka z marchewki 100g	

17:00 KOLACJA	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Pasta mięsna (70g) <i>GL</i>	
Pietruszka, liście (2g)	
Sałata (20g)	
Serek deliserek 1szt (17g) <i>ML</i>	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Sok Bobo Frut 1szt. (300ml)	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2607 kcal/ 10273.78kJ
Białko ogółem:	99.82 g
Tłuszcz:	79.32 g
Węglowodany ogółem:	318.56 g
Węglowodany przyswajalne:	310.28 g
Błonnik pokarmowy:	32.30 g
Sól:	4.26 g
Potas:	3837.45 mg
Wapń:	807.94 mg
Witamina C:	255.63 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami (350ml)</u>	
20 g Brukselka, mrożona 20 g Fasolka szparagowa, mrożona 20 g Kalafior, mrożony 2 g Pietruszka, liście 50 g Włoszczyzna krojona w paski 200 g Ziemniaki, średnie	Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupę posypać pietruszką zieloną.
<u>Makaron z twarogiem 250/100</u>	
15 g Cukier 5 g Cukier waniliowy 250 g Makaron bezjajeczny, gotowany 100 g Ser twarogowy, półtłusty	Makaron ugotować w dużej ilości wody. Ser twarogowy pokruszyć na drobne kawałeczki i wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym.
<u>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 op.(25g)	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Sos truskawkowy (100ml)</u>	
5 g Cukier 100 g Truskawki, mrożone	Truskawki odmrozić w warunkach chłodniczych, zagotować, zmiksować, dodać cukier, zamieszać.
<u>Surówka z marchewki (100ml)</u>	
10 ml Olej rzepakowy 180 g Jabłko 90 g Marchew 6 ml Sok z cytryny	Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.
<u>Pasta mięsna (70ml)</u>	
10 g Mąka pszenna, typ 550 2 g Pietruszka, liście 100 g Wieprzowina, łopatka 15 g Włoszczyzna krojona w paski	Oczyszczone mięso z wołowiny ugotować z włoszczyzną. Następnie przestudzone mięso oraz włoszczyznę zmielić, doprawić do smaku. Pastę zagęścić gorącym wywarem zaciągniętym mąką. Po wystudzeniu poporcjować.

