

WTOREK 19.01.2024r.

Dieta wysokobiałkowa

8:00 ŚNIADANIE	
Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masto ekstra (15g) <i>ML</i>	
Szynka wieprzowa gotowana (60g) <i>ML</i>	
Zupa mleczna z drobnym makaronem (350ml) <i>ML, GL</i>	
Serek deliser (17g) <i>ML</i>	
Dżem truskawkowy (25g)	

10:00 II ŚNIADANIE	
Filet z indyka wędzony (40g) <i>S</i>	
Chleb żytni razowy (35g) <i>GL</i>	

12:00 OBIAD	
Krupnik z ziemniakami (350ml) <i>SEL, ML, GL</i>	
Ryba smażona (100) <i>GL, R</i>	
Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka (100g)	
Ziemniaki z koperkiem (250g)	
Kompot z wiśni (200ml)	

15:00 PODWIECZOREK	
Jabłko duszone 1szt	

17:00 KOLACJA	
Herbata czarna z cukrem (200ml)	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Szynka kanapkowa (60g) <i>ML</i>	
Salata (15g)	
Serek wiejska (200g) <i>ML</i>	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Pomarańcza (250g)	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2955 kcal/ 12405,67kJ
Białko ogółem:	127,14 g
Tłuszcz:	95,99g
Węglowodany ogółem:	414,98g
Węglowodany przyswajalne:	346,71 g
Błonnik pokarmowy:	40,22 g
Sól:	6,74 g
Potas:	5072,62 mg
Wapń:	963,65mg
Witamina C:	215,62mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa mleczna z drobnym makaronem (350ml)</u>	
50 g Makaron bezjajeczny, gotowany 300 ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	Ugotowany al. den te drobny makaron zalać gorącym mlekiem
<u>Krupnik z ziemniakami (350ml)</u>	
30 g Kasza jęczmienna, perłowa; 10 g Mąka pszenna, 2 g Pietruszka, liście; 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski 200 g Ziemniaki, średnie	Włoszczyznę ugotować w wodzie z dodatkiem oleju. Do podgotowanych warzyw wsypać kasze jęczmienną, Do rozklejonej kaszy dorzucić ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Całość doprawić solą, pieprzem oraz majerankiem. Zupę zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.
<u>Ryba smażona (100g)</u>	
15 g Bułka tarta; 130 g Filet z dorsza, mrożony 10 g Mąka pszenna, typ 500; 20 ml Olej rzepakowy	Filety rybne posypać przyprawami i pozostawić do odmrożenia. Następnie panierować porcje w mące pszennej i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.
<u>Kompot z wiśni (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Wiśnie mrożone – 30g	Wodę zagotować, włożyć zamrożone wiśnie i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Surówka z kapusty kiszzonej, marchwi i jabłka (100ml)</u>	
5 g Cebula 5 g Cukier 20 g Jabłko 80 g Kapusta kwaszona 10 g Marchew 5 ml Olej rzepakowy 2 g Pietruszka, liście	Kapustę odcisnąć z nadmiaru soku, rozdrobnić. Cebulę obrać, opłukaną oraz zieloną pietruszkę drobno pokroić. Marchew i jabłko zetrzeć na średniej tarce. Warzywa połączyć, dodać cukier, sól i pieprz do smaku, oraz olej, wymieszać.