

ŚRODA 24.01.2024r.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

8:00 ŚNIADANIE

Kawa z mlekiem (200ml) *ML, GL*

Chleb zwykły (100g) *GL*

Salata (20g)

Masło ekstra (15g) *ML*

Kiełbasa szynkowa (40g) *ML*

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350g) *ML, GL*

Serek homogenizowany owocowy 1szt (200g) *ML*

12:00 OBIAD

Zupa pieczarkowa (350ml) *ML, GL, SEL*

Kurczak gotowany z sosem (250/100g) *ML, GL,*

Marchewka gotowana (100g)

Kompot wieloowocowy (200ml)

Ziemniaki gotowane z pietruszką (250g)

17:00 KOLACJA

Chleb zwykły (100g) *GL*

Masło (15g) *ML*

Szynka kanapkowa (40g) *ML*

Brokuł gotowany (100g)

Twarożek ze śmietaną (70g) *ML*

Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)

20:00 POSIŁEK NOCNY

Kefir 1szt. (200ml) *ML*

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2704 kcal/ 11372,00kJ
Białko ogółem:	144,92 g
Tłuszcz:	91,07g
Węglowodany ogółem:	339,61 g
Węglowodany przyswajalne:	302,56 g
Błonnik pokarmowy:	27,06 g
Sól:	5,06 g
Potas:	4412,25 mg
Wapń:	1146,42 mg
Witamina C:	123,19 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350ml)</u>	
300 ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 30 g Płatki owsiane	Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.
<u>Zupa pieczarkowa (350ml)</u>	
30 g Makaron bezjajeczny 20 g Marchew 10 g Mąka pszenna, typ 500 60 g Pieczarka uprawna, świeża 2 g Pietruszka, liście 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski	Włoszczyznę wraz z umytą i obraną i pokrojoną w kostkę marchwią ugotować. Do przygotowanych warzyw dodać poszatkowane świeże pieczarki oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Zupę zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować. Podawać z ugotowanym wcześniej makaronem lub ziemniakami z wody.
<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.
<u>Kurczak gotowany z sosem (90/100ml)</u>	
230 g Kurczak, tuszka 15 g Mąka pszenna, typ 500 5 ml Olej rzepakowy 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski	Oczyszczonego kurczaka umyć, osączyć z wody, uformować w kieszki i posolić. Do wrzącej wody włożyć tuszkę, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowanego kurczaka ostudzić, zważyć i podzielić na porcje. Wywar z kurczaka zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku, zagotować.
<u>Twarożek ze śmietaną (70gr)</u>	
60 g Ser twarogowy, półtłusty 10 g Śmietana 18% tłuszczu	Ser twarogowy ugnieść w misce dukaczem, następnie dodać śmietaną i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę