

**PIĄTEK 26.01.2024r.**

**Dieta podstawowa**

<b><u>8:00 ŚNIADANIE</u></b>	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Zupa mleczna z kaszą gryczaną (350g) <i>ML</i>	
Kiełbasa żywiecka parzona (40g) <i>ML</i>	
Sałata (15g)	
Miód pszczeli naturalny 25g	
Jaja gotowane na twardo 2szt <i>J</i>	

<b><u>12:00 OBIAD</u></b>	
Zupa marchwiowa (350ml) <i>SEL, ML, GL</i>	
Kotlet rybny smażony (250) <i>GL, J, R</i>	
Surówka z kapusty pekińskiej (100g)	
Ziemniaki z pietruszką zieloną (250g)	
Kompot wiśniowy (200ml)	

<b><u>17:00 KOLACJA</u></b>	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
Chleb zwykły (30g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy (70g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Szynka gotowana, wieprzowa (40g) <i>ML</i>	
Pomidor (100g)	
Serek grani 1szt (150g) <i>ML</i>	

<b><u>20:00 POSIŁEK NOCNY</u></b>	
Serek homogenizowany waniliowy 1szt. (150g) <i>ML</i>	

<b>Wartości odżywcze</b>	
Wartość energetyczna:	2902 kcal/ 12179,35kJ
Białko ogółem:	146,40 g
Tłuszcz:	109,38g
Węglowodany ogółem:	349,84 g
Węglowodany przyswajalne:	309,50 g
Błonnik pokarmowy:	36,29 g
Sól:	5,58 g
Potas:	4858,60 mg
Wapń:	1097,62 mg
Witamina C:	129,58mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa mleczna z kaszą gryczaną (350ml)</u>	
300 ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 30 g Kasza gryczana	Kaszę gryczaną ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będzie miękka wlać mleko i gotować do zagotowania.
<u>Zupa marchwiowa (350ml)</u>	
200 g Marchew 10 g Mąka pszenna, typ 500 2 g Pietruszka, liście 20 g Śmietana 18% tłuszczu 30 g Włoszczyzna krojona w paski 60 g Ziemniaki, średnie	Włoszczyznę ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać marchew, przyprawy i olej. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i ugotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zmiksować, zagotować.
<u>Kotlet rybny smażony 100g</u>	
20 g Bułki wrocławskie 150 g Filet z dorsza, mrożony 10 g Jaja kurze, całe 10 g Mąka pszenna, typ 500 20 ml Olej rzepakowy 5 g Skrobia ziemniaczana	Odmrożone kostki lub filety rybne zmielić przez maszynkę. Do masy rybnej dodać namoczoną bułkę, jajko, mąkę ziemniaczaną i przyprawy, wymieszać. Formować okrągłe kotlety, lekko spłaszczając, następnie obtoczyć w bułce tartej. Smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor.
<u>Kompot wiśniowy (200ml)</u>	
25 g Cukier 25 g Wiśnie bez pestek, mrożone	Wodę zagotować, włożyć zamrożone wiśnie i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Surówka z kapusty pekińskiej (100ml)</u>	
50 g Jabłko 150 g Kapusta pekińska 30 g Marchew	Kapustę opłukać, osuszyć i zszatkować ręcznie. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Z oleju i przypraw sporządzić sos. Wszystkie składniki wymieszać.

10 ml Olej rzepakowy	
----------------------	--