

Tłusty Czwartek

2025-02-27

Tłusty Czwartek w Szpitalu Wojewódzkim w Olsztynie - Fit Oponki dla Pacjentów

Tłusty Czwartek to święto, które wielu z nas kojarzy z puszystymi pączkami i chrupiącymi faworkami. W Szpitalu Wojewódzkim w Olsztynie również celebrujemy ten wyjątkowy dzień, jednak w nieco zdrowszej odsłonie! Szpitalna kuchnia przygotowała dla naszych pacjentów specjalne, dietetyczne oponki – idealne dla osób, które muszą ograniczać cukier. Dzięki odpowiednio dobranym składnikom oraz technikom kulinarnym, nasi podopieczni mogą cieszyć się smakiem słodkich wypieków bez wyrzutów sumienia.

Dietetyczki, Klaudia Sawko i Gabriela Raczyńska przygotowały przepisy na odchudzone pączki, które można łatwo wykonać w domu. Standardowy pączek smażony na głębokim tłuszczu i wypełniony nadzieniem to około **300-400 kcal**. Dla porównania, pieczone fit oponki mogą zawierać nawet o połowę mniej kalorii!

Skąd wzięła się tradycja Tłustego Czwartku?

Tłusty Czwartek to zwyczaj sięgający jeszcze czasów pogańskich. Był to dzień, w którym świętowano odejście zimy i nadejście wiosny, spożywając tłuste potrawy, głównie smażone wypieki i mięso. W tradycji chrześcijańskiej Tłusty Czwartek poprzedzał Wielki Post, dlatego był

ostatnią okazją do kulinarnych przyjemności przed okresem wyrzeczeń.







Zachęcamy do dalszej pracy na rzecz doskonałości standardów opieki zdrowotnej, polecając tym samym jakość życia pacjentów. Państwa starania i determinacja w realizacji mają ogromny wpływ na standardy w zakresie leczenia i rehabilitacji, które przyniosą wymierne korzyści pacjentom, personelowi medycznemu, kadrowi zarządzającemu placówką, jak również całemu systemowi opieki zdrowotnej.

Z poważaniem

dr hab. n. med. Dorota Markowska- Wierzbicka	dr hab. n. med. Przemysław Huber	prof. dr hab. n. med. Agnieszka Sielęcka-Sidorowicz
<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
Prezes Polskiego Towarzystwa Ziemian Polysplazmowego, Drogowego i Metabolizmu	Prezes Polskiego Towarzystwa Ziemian Kluczowego	Prezes Polskiego Towarzystwa Ziemian Kluczowego Dzieci

Koordinator programu:
Katarzyna Wąsik, tel. 664 774 118, e-mail: katarzyna.wasik@pccs.com.pl

[Handwritten note]
Kierownik
505 405 271
442 442 442
505 405 271

[Handwritten note]
Pompy
Amika

[Handwritten note]
Kardiologia
8123 57 55

[Handwritten note]
neurodiagnostyka
8123 57 29
8123 57 44
8123 57 10
8123 57 22

POSTERION
KARDIOLOGIA
01-650-01-10





Pączki twarogowe pieczone

1 sztuka bez nadzienia:
120 kcal, B:7 g, T:3 g, W:16

1 sztuka z nadzieniem
(około 1 łyżeczka dżemu i pasty pistacjowej):
162 kcal, B:9 g, T:6 g, W:20



Składniki (na ok. 9 sztuk):

1. 230g twarogu półtłustego,
2. 1 duże jajko,
3. 80-100g erytrytolu,
4. 10g oleju np. rzepakowego,
5. 10g proszku do pieczenia,
6. 180g mąki pszennej typ 450 lub orkiszowej jasnej typ 520-730

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki zagnieść kilka minut na gładką masę.
2. Stołnicę posypać odrobiną mąki i wyłożyć masę.
3. Uformować wałek i pokroić go na 9 równych części.
4. Uformować kulki, lekko spłaszczyć i ukłóżyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Jeśli chcemy pączki można nadziać np. dżemem lub/i pastą orzechową.
6. Włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C i piec przez 25-30 min (termoobieg).
7. Wystudzone posypać pudrem z erytrytolu lub zwykłym cukrem pudrem.
8. Przechowywać w szczelnym pudełku lub szczelnie owinięte folią spożywczą.

Smacznego!

Oponki twarogowe z tartym jabłkiem

1 sztuka:
110 kcal, B:6 g, T:3 g, W:16



Składniki:

1. 250 g sera twarogowego,
2. 200g mąki pszennej + 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
3. 20g masła (rozpuszczonego),
4. 0,5 sztuki jabłka,
5. 2 jajka,
6. 15 śliwek suszonych

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki wymieszać.
2. Zagnieść ciasto, uformować małe kulki za pomocą zwilżonych dłoni.
3. Do środka każdej kulki włożyć suszoną śliwkę.
4. Piec w air fryrze na papierze do pieczenia 6 minut w 190 st C.
5. Obrócić i piec jeszcze 5 minut.

Smacznego!