

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.











Paczki 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 ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Jeśli chcemy paczki 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 erytrolu 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!