

Plan żywienia

22.01.19

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej  
SEKRETARIAT  
Wpłyn. dnia: 22-01-2019  
L. Dz. 438  
Podpis: [signature]      Masz. zol. [signature]  
Znak spr. [signature]

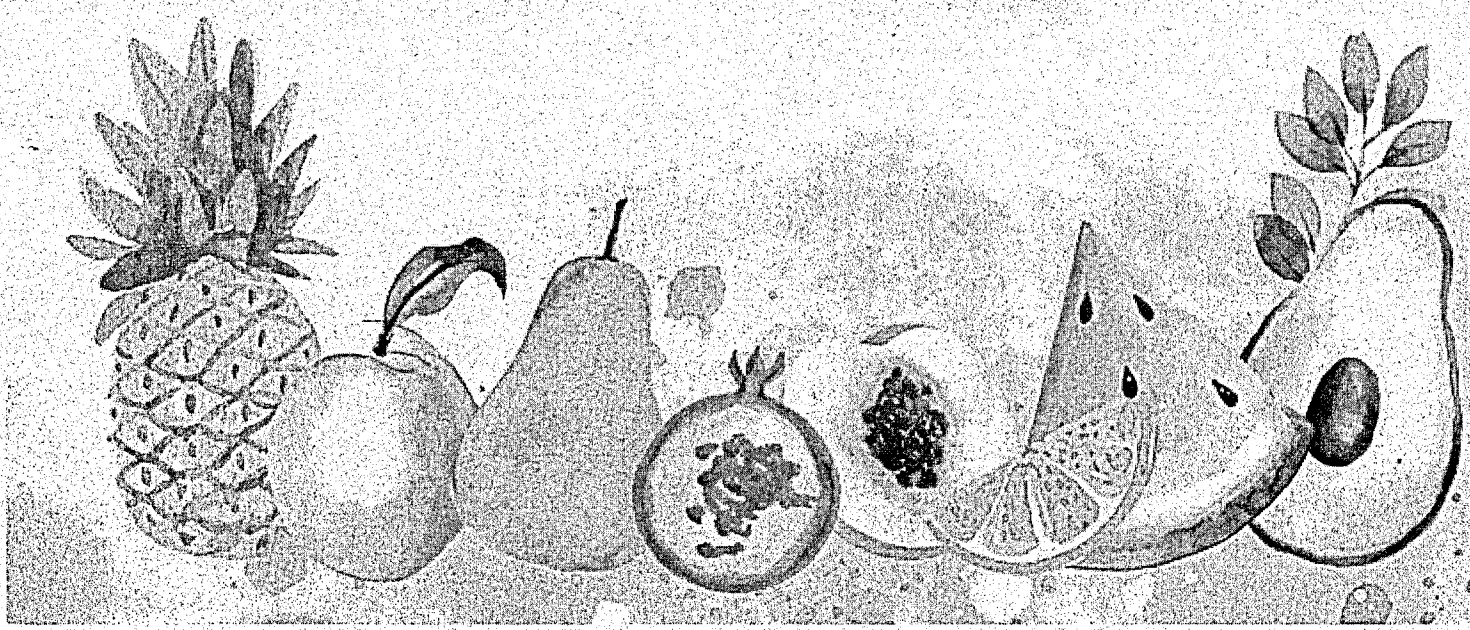



PACJENT  
**MOPS DZIECI**




**Edyta Harmata MEDICOME**

tel. 509 630 679 , 698 901 491, 33 842 18.44



 JADŁOSPIS

 **Poniedziałek**

GRUPA 1

**1. Obiad (658 kcal)**

Surówka z marchewki (209 kcal)

1 porcja

▶ **PRZEPIS: Surówka z marchewki (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5 ml)  
Jabłko - 1 i 1/2 sztuki (270 g)  
Marchew - 3 sztuki (135 g)  
Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)



**Przygotowanie:**

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

udko kurczaka z ziemniakami mops (449 kcal)

1 porcja

▶ **PRZEPIS: udko kurczaka z ziemniakami mops (1 PORCJA)**




**Składniki:**

Szczypiorek - 1 sztuka (20 g)  
Kurczak brojler, udko bez skóry - 2/3 sztuki (100 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 2/3 łyżki (7 ml)  
Ziemniaki późne - 3 i 1/3 sztuki (300 g)



**Przygotowanie:**

Ugotować rosół na udku z kurczaka, ziemniaki ugotować i ugnieść z olejem oraz ze szczypiorkiem drobno posiekanym. Udko ugotowane bez skóry podawać z ziemniakami

 JADŁOSPIS

**2. Obiad (651 kcal)**

GULASZ WIEPRZOWY (651 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: GULASZ WIEPRZOWY (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Cebula - 1/2 sztuki (50 g)  
Czosnek - 1/3 ząbka (2 g)  
Kasza gryczana - 2/3 szklanki (100 g)  
Koncentrat pomidorowy 30% Pudliszki - 2/3 łyżeczki (10 g)  
Mąka pszenna biała - 1 łyżka (15 g)  
Ogórek kiszony - 1 sztuka (60 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)  
Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)  
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Wieprzowina, karkówka - 2/3 sztuki (60 g)  
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Mięso opłukać, wysuszyć i pokroić w kostkę, delikatnie oprószyć mąką, obsmażyć na tłuszczu tak długo, aż osiągną rumiany kolor. Następnie dodać cebulę, liście laurowe, dodać wodę i zacząć dusić pod przykryciem ok. 0,5 godziny (w zależności od preferowanej miękkości mięsa). Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy, ząbek czosnku, kminek, paprykę słodką i ostrą, pieprz, sól oraz tymianek.. Kaszę ugotować według opisu na opakowaniu. Podawać z ogórkami kiszonymi

**3. Obiad (656 kcal)**

Duszona pierś z kurczaka z ryżem i surówką MOPS (656 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka z ryżem i surówką MOPS (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Cukier - 1/3 łyżki (5 g)  
Filet z piersi z kurczaka Sokołów - 1/3 sztuki (80 g)  
Jabłko - 2/3 sztuki (100 g)  
Marchew - 2 sztuki (90 g)  
Olej kujawski ZT 'Kruszwica' - 4 i 1/2 łyżeczki (18 ml)  
Ryż biały - 1/2 szklanki (90 g)



**Przygotowanie:**

Pierś pokroić w małe kawałki, przyprawić delikatnymi ziołami i udusić z dodatkiem oleju. Kasze ugotować według przepisu na opakowaniu. Składniki na surówkę rozdrobnić i połączyć z olejem

**Wartości odżywcze:**

Energia (kcal): **1965 kcal**  
Białko: **78.1 g**  
Tłuszcz: **64.65 g**

Węglowodany ogółem: **293.47 g**  
Błonnik pokarmowy: **32.69 g**

 **JADŁOSPIS**

 **Wtorek** GRUPA 2

**1. Obiad (633 kcal)**

Żurek z ziemniakami i jajkiem MOPS (633 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: Żurek z ziemniakami i jajkiem MOPS (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 sztuka (50 g)  
Bulka kajzerka - 1 sztuka (60 g)  
Kiełbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50 g)  
Marchew - 1 sztuka (45 g)  
Mleko 3,2% OSM - 1/4 szklanki (60 ml)  
Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15 g)  
Pietruszka, natka - 3/4 łyżeczki (5 g)  
Przyprawy - majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10 g)  
Sól biała - 1/3 łyżeczki (2 g)  
Ziemniaki późne - 2 i 1/4 sztuki (200 g)  
Żurek Agros Nova - 1/6 szklanki (40 g)



**Przygotowanie:**

Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić i zalać gorącą wodą. Ugotować. Wywar odcedzić. Warzywa zużyć do innej potrawy. Do wywaru dodać mleko i zakwas do smaku, zagotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę, zalać niedużą ilością wrzącej, osolonej wody, ugotować. Żurek doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Podawać z ziemniakami i posypaną natką pietruszki.

foto: Pinterest.com

**2. Obiad (656 kcal)**

Ziemniaki późne (85 kcal)

1 sztuka (100 g)

GOLĄBKİ W SOSIE POMIDOROWYM (571 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: GOLĄBKİ W SOSIE POMIDOROWYM (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Cebula - 1/7 sztuki (15 g)  
Kapusta biała - 1/8 sztuki (300 g)  
Koncentrat pomidorowy 30% Pudliszki - 2/3 łyżeczki (10 g)  
Mąka babuni - mąka pszenna typ 650 - 1/8 szklanki (5 g)  
Przyprawy - pieprz biały, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Ryż biały - 1/3 szklanki (60 g)  
Smalec - 1/3 łyżki (5 g)  
Śmietanka 18% do zup i sosów "Mlekpól" - 1 i 1/4 łyżki (10 g)  
Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (70 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Kapustę białą sparzyć, liście rozłożyć na stole i delikatnie rozbić. Mięso umyć, oddzielić od kości, pokroić w kawałki i wymieszać z zasmażoną na smalcu cebulą. Ryż ugotować w osolonej wodzie. Ryż połączyć z mięsem, przyprawić i wymieszać. Porcję mięsa zawijać w liście kapusty i układać w brytfannie. Podlać niewielką ilością wody i dusić powoli przez 25 minut. Gdy gołąbki będą miękkie, dodać śmietanę rozmieszaną z mąką i koncentratem pomidorowym. Zagotować. Jedna porcja to trzy gołąbki.

foto: Freepik.com



 JADŁOSPIS

**3** Obiad (651 kcal)

KRUPNIK Z MIĘSNĄ WKŁADKĄ MOPS (651 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: KRUPNIK Z MIĘSNĄ WKŁADKĄ MOPS (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Wieprzowina klasa II - 85 g  
Kasza jęczmienna gruba Lubella - 1/2 szklanki (90 g)  
Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120 g)  
Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80 g)  
Por - 3/4 sztuki (100 g)  
Przyprawy - bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6 g)  
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80 g)  
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Warzywa zetrzeć na tarce jarzynowej. Mięso zalać zimną wodą, dodać przyprawy i gotować 20 min. Dodać kaszę, a po 10 min starte warzywa i gotować jeszcze 15 min. Przyprawić do smaku.

**Wartości odżywcze:**

Energia (kcal): **1940 kcal**  
Białko: **79.78 g**  
Tłuszcz: **63.87 g**

Węglowodany ogółem: **292.38 g**  
Błonnik pokarmowy: **42.52 g**



~~Środa~~ GRUDZIA 3

**1** Obiad (649 kcal)

Placki ziemniaczane MOPS (289 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: Placki ziemniaczane MOPS (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25 g)  
Cebula - 1/3 sztuki (40 g)  
Mąka babuni - mąka pszenna typ 650 - 1/8 szklanki (3 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/5 łyżki (2 ml)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Ziemniaki późne - 2 i 3/4 sztuki (250 g)  
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce z małymi oczkami. Podobnie zrób z cebulą. Posól i odstaw na 15 minut. Po tym czasie odlej wodę z ziemniaków, dodaj jajko, ewentualnie mąkę, wymieszaj i dopraw solą i pieprzem. Placki smaż na oleju

 **JADŁOSPIS**

GULASZ WIEPRZOWY do placków (360 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: GULASZ WIEPRZOWY do placków (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Cebula - 1/2 sztuki (50 g)  
Czosnek - 1/3 ząbka (2 g)  
Koncentrat pomidorowy 30% Pudliszki - 2/3 łyżeczki (10 g)  
Mąka pszenna biała - 2 łyżki (30 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/5 łyżki (2 ml)  
Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)  
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Wieprzowina, karkówka - 2/3 sztuki (70 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Mięso opłukać, wysuszyć i pokroić w kostkę, delikatnie oprószyć mąką, obsmażyć na tłuszczu tak długo, aż osiągną rumiany kolor. Następnie dodać cebulę, liście laurowe, dodać wodę i zacząć dusić pod przykryciem ok. 0,5 godziny (w zależności od preferowanej miękkości mięsa). Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy, ząbek czosnku, kminek, paprykę słodką i ostrą, pieprz, sól oraz tymianek.

**2. Obiad (644 kcal)**

Fasolka po bretońsku MOPS (644 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: Fasolka po bretońsku MOPS (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Cebula - 1/3 sztuki (40 g)  
Chleb zwykły - 3 kromki (105 g)  
Czosnek - 1 ząbek (5 g)  
Fasola biała, z puszki/słoika - 1/3 szklanki (60 g)  
Kielbasa zwyczajna - 3/4 sztuki (65 g)  
Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10 ml)  
Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4 g)  
Przyprawy - majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3 g)  
Przyprawy - papryka, suszona - 1 łyżeczka (3 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, doprawić tymiankiem i odstawić. Fasolę wraz z całą zawartością puszki wlać do garnka, dodać liście laurowe i zostawić na średnim ogniu, doprowadzając do wrzenia. Na patelni, na niewielkiej ilości oleju podsmażyć kielbasę pokrojoną w kostkę. Wrzucić do gotującej się fasolki, a na pozostałym ze smażenia tłuszczu zeszklić wcześniej pokrojoną cebulę i również dodać ją do fasoli. Dodać koncentrat pomidorowy. Całość doprawić majerankiem, solą, pieprzem i słodką papryką. Gotować przez kilka minut na średnim ogniu często mieszając. Czosnek obrać i rozgnieść, wrzucić do fasolki i wymieszać. Podawać; natką pietruszki.

 **JADŁOSPIS**

**3 Obiad (654 kcal)**

Wątróbka z cebulką, kaszą i surówką z kapusty kiszanej MOPS (654 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: Wątróbka z cebulką, kaszą i surówką z kapusty kiszanej MOPS (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Wątróbka kurczaka - 2/3 sztuki (65 g)  
Cebula - 1 sztuka (100 g)  
Jabłko - 1/2 sztuki (90 g)  
Kapusta kiszona - 1 szklanka (100 g)  
Kasza gryczana - 2/3 szklanki (105 g)  
Masło - 1 łyżka (5 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10 ml)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 2 szczypty (2 g)  
Sól morska Sante - 2 szczypty (2 g)



**Przygotowanie:**

1. Na maśle podsmaż cebulkę. 2. Następnie dodaj wątróbkę. 3. Z kapusty, jabłka i oliwy zrób surówkę. 4. Podawaj z ugotowaną kaszą. W trakcie gotowania dopraw wedle uznania.

**Wartości odżywcze:**

Energia (kcal): **1947 kcal**  
Białko: **80.49 g**  
Tłuszcz: **69.61 g**

Węglowodany ogółem: **272.84 g**  
Błonnik pokarmowy: **34.35 g**



**Czwartek**

**GRUPA 4**

**1 Obiad (654 kcal)**

Bułka kajzerka (444 kcal)

2 i 1/2 sztuki (150 g)

BIGOS MOPS (210 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: BIGOS MOPS (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Cebula - 1/2 sztuki (50 g)  
Czosnek - 1 ząbek (5 g)  
Kapusta kiszona - 2 i 3/4 szklanki (300 g)  
Kielbasa zwyczajna - 3/4 sztuki (60 g)  
Przecier pomidorowy MUTTI S. - 2/3 łyżki (10 g)  
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 2/3 łyżeczki (2 g)  
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Kapustę odcedzić, posiekać, wrzucić do garnka, zalać wodą i gotować pod przykryciem z liśćmi laurowymi i zieleń angielskim około 20 minut. Kielbasę pokroić, doprawić solą pieprzem i czosnkiem. Podsmażyć razem z cebulką na patelni. Dodać pokrojonego kielbasę. Dodać także przecier pomidorowy i gotować 10-15 minut. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem.

 JADŁOSPIS

**2. Obiad (656 kcal)**

LAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ I kielbasą MOPS (656 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: LAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ I kielbasą MOPS (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5 ml)  
Cebula - 1/2 sztuki (50 g)  
Kapusta kiszona - 1 szklanka (100 g)  
Kielbasa zwyczajna - 1 sztuka (80 g)  
Makaron łazanki Lubella - 1 szklanka (110 g)  
Pietruszka, natka - 2 łyżeczki (12 g)  
Przyprawy - kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Kapustę opłukać dwukrotnie na sitku pod bieżącą, chłodną wodą, odcisnąć i grubo posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić oraz delikatnie zrumienić ją przez około 5 minut. Kielbasą drobno pokroić i dodać kapustę oraz przyprawy: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut aż nadmiar płynu wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z

**3. Obiad (645 kcal)**

ROSÓŁ Z KURY (645 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: ROSÓŁ Z KURY (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (120 g)  
Makaron nitki cięte - 1 i 1/3 szklanki (105 g)  
Marchew - 1 sztuka (50 g)  
Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40 g)  
Por - 1/8 sztuki (14 g)  
Przyprawy - liść lauowy, suszony - 1 sztuka (2 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1 g)  
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Wlej 3 litry do garnka. Nastaw wodę, wrzuć umyte udka. Po kolei krój wszystkie warzywa i wrzucaj je do garnka. Dodaj ziele angielskie i liść lauowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostaw rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawaj z makaronem.


**Wartości odżywcze:**

Energia (kcal): **1955 kcal**  
Białko: **92.88 g**  
Tłuszcz: **52.14 g**

Węglowodany ogółem: **299.1 g**  
Błonnik pokarmowy: **27.26 g**



 **JADŁOSPIS**

 **Piątek** GRUPA 5

**1** Obiad (655 kcal)

MINTAJ Z KISZONĄ KAPUSTĄ MOPS (655 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: MINTAJ Z KISZONĄ KAPUSTĄ MOPS (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1/3 sztuki (20 g)  
 Bułka tarta - 1/4 szklanki (30 g)  
 Kapusta kiszona - 1 i 1/2 szklanki (160 g)  
 Marchew - 1 sztuka (45 g)  
 Mąka babuni - mąka pszenna typ 650 - 1/8 szklanki (10 g)  
 Mintaj, świeży - 3/4 sztuki (90 g)  
 Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/2 łyżki (15 ml)  
 Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
 Ziemniaki późne - 3 i 1/3 sztuki (300 g)  
 Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)




**Przygotowanie:**

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem i panierować i upiec  
 Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich puree.  
 Marchew obrać i zetrzeć na tarce i wymieszać z olejem  
 oraz kiszoną kapustą

**2** Obiad (654 kcal)

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| Jabłko (19 kcal)                 | 1/5 sztuki (40 g)   |
| Jogurt naturalny 2% OSM (9 kcal) | 2/3 łyżki (15 g)    |
| Kapusta pekińska (9 kcal)        | 1/8 sztuki (70 g)   |
| Ryż biały (293 kcal)             | 1/2 szklanki (85 g) |

 **JADŁOSPIS**

Tradycyjne kotlety mielone (324 kcal)

1 porcja

**PRZEPIS: Tradycyjne kotlety mielone (1 PORCJA)**



**Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 2/3 sztuki (30 g)  
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10 ml)  
Bułka tarta - 1/4 szklanki (25 g)  
Cebula - 1/2 sztuki (50 g)  
Kurczak brojler, mięso mielone - 1/4 szklanki (65 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Do większej miski włożyć zmielone mięso, cebulę, jajko, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać. W trakcie wyrabiania mięsa należy dodawać po troszku zimnej wody i wyrabiać tak długo, aż mięso wchłonie wodę i nie będzie przywierać do dłoni. Im dłużej wyrabiamy, tym lepsze kotlety. Uformować kotlety, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na dobrze rozgrzanej patelni. Po obsmażeniu z dwóch stron, dobrze jest przełożyć kotlety do garnka lub naczynia żaroodpornego (bez przykrycia) i wstawić do rozgrzanego do 150 stopni piekarnika na około 15 minut. Unikamy długiego smażenia, aż kotlety będą w środku idealnie miękkie.

foto: Freepik.com

do mielonych ugotuj ryż oraz z kapusty jabłka i jogurtu przygotuj surówkę

**Wartości odżywcze:**

Energia (kcal): **1309 kcal**  
Białko: **53.81 g**  
Tłuszcz: **38.39 g**

Węglowodany ogółem: **201.02 g**  
Błonnik pokarmowy: **18.95 g**



~~Sobota~~

GRUPA 6.

**1. Obiad (656 kcal)**

Jabłko (83 kcal)

1 sztuka (180 g)

 JADŁOSPIS

NALEŚNIKI Z SEREM MOPS (573 kcal)

1 porcja

▶ PRZEPIS: NALEŚNIKI Z SEREM MOPS (1 PORCJA)



**Składniki:**

Cukier puder - 1/2 łyżki (5 g)  
Jajka kurze, całe - 1/2 sztuki (25 g)  
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 1/5 łyżki (5 g)  
Mąka pszenna biała - 4 i 1/3 łyżki (65 g)  
Mleko 3,2% Kaufland - 1/2 szklanki (115 ml)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)  
Twaróg klinek półtłusty "Mlekpol" - 5 plastrów (150 g)  
Woda mineralna niegazowana - 1/3 szklanki (90 ml)  
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Do miski wsyp mąkę i sól, wymieszaj. Wlej wodę i mleko, ponownie wymieszaj bądź użyj miksera aby otrzymać gładkie ciasto. Dodaj jajka i ponownie zmiksuj. Przed samym smażeniem dodaj do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszaj. Smaż naleśniki. Wymieszaj twaróg z jogurtem z cukrem pudrem, następnie smaruj naleśniki nadzieniem przed podaniem.

**2. Obiad (646 kcal)**

SURÓWKA Z BURAKA (46 kcal)

1 porcja

▶ PRZEPIS: SURÓWKA Z BURAKA (1 PORCJA)



**Składniki:**

Buraki - 1/2 sztuki (50 g)  
Cebula - 1/8 sztuki (10 g)  
Jabłko - 1/8 sztuki (20 g)  
Marchew - 1/2 sztuki (24 g)  
Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)



**Przygotowanie:**

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić do smaku.

foto: Freepik.com

 JADŁOSPIS

Naleśniki z pieczarkami i serem MOPS (600 kcal)

1 porcja

▶ PRZEPIS: Naleśniki z pieczarkami i serem MOPS (2 PORCJE)



**Składniki:**

Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)  
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 łyżki (20 ml)  
Cebula - 1 sztuka (100 g)  
Mąka babuni - mąka pszenna typ 650 - 1 i 1/4 szklanki (160 g)  
Mleko 2% OSM - 2 szklanki (440 ml)  
Pieczarka uprawna - 20 sztuk (400 g)  
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 2 szczypty (2 g)  
Sól biała - 1/3 łyżeczki (2 g)  
Twaróg półtłusty Polmlek - 2 plastry (60 g)



**Przygotowanie:**

Pieczarki i cebulę obrać, pokroić w plasterki. Rozgrzać na patelni połowę oleju, wrzucić pieczarki, posolić, aby puściły soki, a gdy płyn odparuje dodać cebulę. Przyprawić pieprzem. Mleko wymieszać w misce z jajkiem, ciągle mieszając wsypać mąkę oraz szczyptę soli. Odstawić na chwilę, aby ciasto odpoczęło. Pozostałą część oleju rozsmarować na patelni silikonowym pędzelkiem i smażyć naleśniki. Na usmażone naleśniki rozprowadzać farsz z pieczarek i obsypać startym serem. Zawinąć w rulon i jeszcze raz chwilę podsmażyć, aby ser się rozpuścił.

**3. Obiad (657 kcal)**

RACUCHY MOPS (657 kcal)

1 porcja

▶ PRZEPIS: RACUCHY MOPS (1 PORCJA)



**Składniki:**

Mleko UHT 1,5% tłuszczu - 1/2 szklanki (120 ml)  
Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)  
Cynamon - 3/4 łyżeczki (3 g)  
Cukier - 1/3 łyżki (5 g)  
Cukier puder - 1/2 łyżki (5 g)  
Jabłko - 1 sztuka (180 g)  
Mąka babuni - mąka pszenna typ 650 - 3/4 szklanki (100 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)  
Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3 g)




**Przygotowanie:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłko obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami lub pokroić na cienkie plasterki. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni będą rumiane.




 JADŁOSPIS

 Obiad (655 kcal)

pierogi z owocami MOPS (655 kcal)

1 porcja

 PRZEPIS: pierogi z owocami MOPS (1 PORCJA)



**Składniki:**

Cukier - 2 i 1/2 łyżki (30 g)  
Masło - 3 łyżki (15 g)  
Mąka babuni - mąka pszenna typ 650 - 3/4 szklanki (95 g)  
Śliwka - 4 sztuki (220 g)  
Woda - 1/4 szklanki (60 ml)



**Przygotowanie:**

Owoce pokrój w małą kostkę. Wsyp mąkę na stolnicę. Powoli dolewaj gorącą wodę, wyrabiając ciasto, uważaj, aby się nie oparzyć. Odstaw ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formuj z ciasta waleczek i pokrój go nożem na części. Każdy kawałek rozwałkuj na placuszek, nałóż na niego łyżeczkę owoców i trochę cukru. Złóż placuszek na pół i sklej jak pierożki. Pierogi wrzuć do wrzącej, osolonej wody i gotuj 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię.

**Wartości odżywcze:**

Energia (kcal): **2614 kcal**  
Białko: **103.5 g**  
Tłuszcz: **66.58 g**

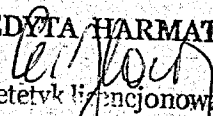
Węglowodany ogółem: **417.27 g**  
Błonnik pokarmowy: **28.66 g**

 **JADŁOSPIS**

 **ZALECENIA DO DIETY**



Posiłki zaplanowano dla dzieci w wieku od 6-18 roku życia ze średnim zapotrzebowaniem od 2100-2200 kcal na dobę.  
Przy 5 posiłkach dziennie zapotrzebowanie kaloryczne na posiłek obiadowy to 645-650 kcal  
Udział makroskładników w jadłospisie: Białka 15 %, tłuszcze: 28%, Węglowodany : 57 % w tym błonnik od 20-40 g na dobę

**EDYTA HARMATA**  
  
Dietetyk licencjonowany

GRUPA 1      GRUPA 2      GRUPA 3      GRUPA 4      GRUPA 5      GRUPA 6

| Przebieg  | Przebieg  | Przebieg  | Przebieg                                       | Przebieg   | Przebieg  |
|---|---|---|--|--|---|
| 1. Surówka z marchewki i udko kurczaka z ziemniakami mops | 1. Żurek z ziemniakami i jajkiem MOPS             | 1. Placki ziemniaczane MOPS<br>GULASZ WIEPRZOWY do placków      | 1. Bułka kajzerka<br>BIGOS MOPS                | 1. MINTAJ Z KISZONĄ KAPUSTA MOPS   | 1. Jablko<br>NALEŚNIKI Z SEREM MOPS                         |
| 2. GULASZ WIEPRZOWY                                       | 2. Ziemniaki późne<br>GOLĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM | 2. Fasolka po bretońsku MOPS                                    | 2. LAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ<br>i Kiebasą MOPS | Jablko<br>Jogurt naturalny 2% OSM<br>Kapusta pekińska<br>Ryz biały<br>Tradycyjne kotlety mielone | 2. SURÓWKA Z BURAKA<br>Naleśniki z pieczarkami i serem MOPS |
| 3. Duszona pierś z kurczaka z ryżem i surówką MOPS        | 3. KRUPNIK Z MIĘSNĄ WKŁADKĄ MOPS                  | 3. Wątróbka z cebulką, kaszą i surówką z kapusty kiszzonej MOPS | 3. ROSÓŁ Z KURY                                | 3. RACUCHY MOPS  | 3. pierogi z owocami MOPS                                   |

EDYTA HARMATA  
Dietetyk licencjonowany