Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Oświęcimiu
SEKRETARIAT
Wpłyn. dnia: 22-01-2019
L. Dz. 497 Ilość zał.
Podpis Znak spr.

Plan żywieniowy

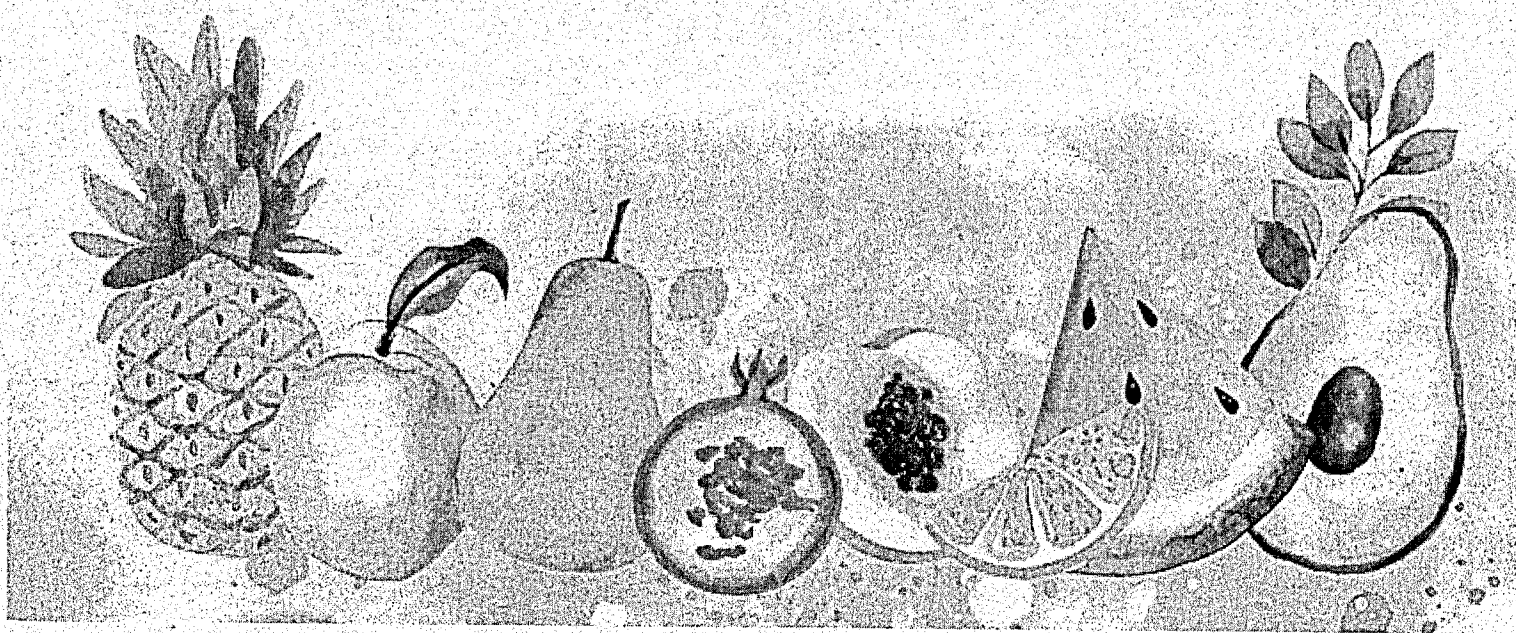
PACJENT

MOPS DOROSŁY

Natura
dietetyka medyczna i estetyczna

Edyta Harmata MEDICOME

tel. 509 630 679 , 698 901 491, 33 842 18 44



Natura
dietetyka medyczna i estetyczna

Mops Dorosły

JADŁOSPIS

~~Niedziela~~ GRUPA 1

1. Obiad (704 kcal)

Surówka z marchewki (154 kcal) — 1 porcja

PRZEPIS: Surówka z marchewki (1 PORCJA)

Składniki:

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5 ml)
Jabłko - 1 sztuka (180 g)
Marchew - 2 sztuki (90 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 (550 kcal) — 1 porcja

PRZEPIS: udko kurczaka z ziemniakami mops (1 PORCJA)

Składniki:

Szczypiorek - 1 sztuka (20 g)
Kurczak brojler, udko bez skóry - 1 sztuka (160 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10 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 (713 kcal)

GULASZ WIEPRZOWY (713 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 - 2/3 łyżki (10 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 - 1 sztuka (90 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 (702 kcal)

Duszona pierś z kurczaka z ryżem i surówką MOPS (702 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 - 2/3 sztuki (120 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): **2119 kcal**
Białko: **100.99 g**
Tłuszcz: **78.84 g**
Węglowodany ogółem: **275.01 g**
Błonnik pokarmowy: **29.16 g**

JADŁOSPIS

~~Poniedziałek~~ GRUPA 2

1. Obiad (707 kcal)

Żurek z ziemniakami i jajkiem MOPS (707 kcal) — 1 porcja

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

Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 sztuka (50 g)
Bułka kajzerka - 1 sztuka (60 g)
Kiełbasa podwawelska - 1/3 sztuki (80 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 (708 kcal)

Ziemniaki późne (85 kcal) — 1 sztuka (100 g)

GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM (623 kcal) — 1 porcja

PRZEPIS: GOŁĄBKI 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 "Mlekpol" - 1 i 1/4 łyżki (10 g)
Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (90 g)
Sól morska 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 (700 kcal)

KRUPNIK Z MIĘSNĄ WKŁADKĄ MOPS (700 kcal) — 1 porcja

PRZEPIS: KRUPNIK Z MIĘSNĄ WKŁADKĄ MOPS (1 PORCJA)

Składniki:

Wieprzowina klasa II - 105 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 - bazylia, 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): **2115 kcal**
Białko: **91.67 g**
Tłuszcz: **78.09 g**
Węglowodany ogółem: **292.65 g**
Błonnik pokarmowy: **42.55 g**

~~Wtorek~~ GRUPA 3

1 Obiad (703 kcal)

Placki ziemniaczane MOPS (316 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 - 1/2 łyżki (5 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 (387 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 - 3/4 sztuki (80 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.

2. Obiad (696 kcal)

Fasolka po bretońsku MOPS (696 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)
Kiełbasa zwyczajna - 1 sztuka (90 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 morska 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 kiełbasę 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 (701 kcal)

Wątróbka z cebulką, kaszą i surówką z kapusty kiszonej MOPS (701 kcal)	1 porcja

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

Składniki:

Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100 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): **2100 kcal**
Białko: **93.18 g**
Tłuszcz: **80.99 g**
Węglowodany ogółem: **273.05 g**
Błonnik pokarmowy: **34.35 g**

~~Środa~~ GRUPA 4

1. Obiad (717 kcal)

Bułka kajzerka (444 kcal)	2 i 1/2 sztuki (150 g)
BIGOS MOPS (273 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)
Kiełbasa zwyczajna - 1 sztuka (90 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 zielem angielskim około 20 minut. Kiełbasę pokroić, doprawić solą pieprzem i czosnkiem. Podsmażyć razem z cebulką na patelni. Dodać pokrojonego kiełbasę. Dolać także przecier pomidorowy i gotować 10-15 minut. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem.

JADŁOSPIS

2. Obiad (697 kcal)

ŁAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ I kiełbasą MOPS (697 kcal) — 1 porcja

PRZEPIS: ŁAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ I kiełbasą 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)
Kiełbasa zwyczajna - 1 i 1/4 sztuki (100 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 morska 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. Kiełbasą 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 (706 kcal)

ROSÓŁ Z KURY (706 kcal) — 1 porcja

PRZEPIS: ROSÓŁ Z KURY (1 PORCJA)

Składniki:

Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (180 g)
Makaron nitki cięte - 1 i 1/4 szklanki (100 g)
Marchew - 1/2 sztuki (24 g)
Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20 g)
Por - 1/8 sztuki (14 g)
Przyprawy - liść laurowy, 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 morska 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 laurowy, 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): **2120 kcal**
Białko: **110.32 g**
Tłuszcz: **65.74 g**
Węglowodany ogółem: **290.82 g**
Błonnik pokarmowy: **25.21 g**

JADŁOSPIS

~~Czwartek~~ GRUPA 5

1. Obiad (699 kcal)

MINTAJ Z KISZONĄ KAPUSTĄ MOPS (699 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 - 1 i 1/4 sztuki (150 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 morska 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 olejm .
oraz kiszoną kapust

2. Obiad (704 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 (374 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 - 1/3 szklanki (100 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)
Sól morska 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 to 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): **1403 kcal**
Białko: **69.72 g**
Tłuszcz: **41.58 g**
Węglowodany ogółem: **201.02 g**
Błonnik pokarmowy: **18.95 g**

JADŁOSPIS

~~Piątek~~ GRUPA 6

1. Obiad (702 kcal)

NALEŚNIKI Z SEREM MOPS (702 kcal) — 1 porcja

PRZEPIS: NALEŚNIKI Z SEREM MOPS (1 PORCJA)

Składniki:

Cukier puder - 1 i 1/3 łyżki (13 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 i 1/3 łyżki (13 ml)
Twaróg klinek półtłusty "Mlekpol" - 5 i 3/4 plastra (175 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 (699 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 natka pietruszki. Doprawić do smaku.

foto: Freepik.com

JADŁOSPIS

Naleśniki z pieczarkami i serem MOPS (653 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 1/3 szklanki (180 g)
Mleko 2% OSM - 2 szklanki (460 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 i 2/3 plastra (80 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 (701 kcal)

RACUCHY MOPS (701 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 łyżka (10 ml)
Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3 g)

Przygotowanie:

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyść 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 (707 kcal)

pierogi z owocami MOPS (707 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 (110 g)
Śliwka - 4 sztuki (220 g)
Woda - 1/4 szklanki (60 ml)

Przygotowanie:

Owoce pokrój w małą kostkę. Wysyp 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 wałeczek 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): **2809 kcal**
Białko: **111.7 g**
Tłuszcz: **80.62 g**
Węglowodany ogółem: **423.47 g**
Błonnik pokarmowy: **25.68 g**

JADŁOSPIS

ZALECENIA DO DIETY

podana gramatura dotyczy produktów przed przygotowaniem

EDYTA HARMATA
Dietetyk licencjonowany

Natura
dietetyka medyczna i estetyczna

Mops Dorosły

GRUPA 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	~~Niedziela~~
						Obiad Surówka z marchewki udko kurczaka z ziemniakami mops
						Obiad GULASZ WIEPRZOWY
						Obiad Duszona pierś z kurczaka z ryżem i surówką MOPS

GRUPA 2

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Obiad Żurek z ziemniakami i jajkiem MOPS	Obiad Placki ziemniaczane MOPS GULASZ WIEPRZOWY do placków	Obiad Bułka kajzerka BIGOS MOPS	Obiad MINTAJ Z KISZONĄ KAPUSTĄ MOPS	Obiad NALEŚNIKI Z SEREM MOPS		
Obiad Ziemniaki późne GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM	Obiad Fasolka po bretońsku MOPS	Obiad ŁAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ I kiełbasą MOPS	Obiad Jabłko Jogurt naturalny 2% OSM Kapusta pekińska Ryż biały Tradycyjne kotlety mielone	Obiad SURÓWKA Z BURAKA Naleśniki z pieczarkami i serem MOPS		
Obiad KRUPNIK Z MIĘSNĄ WKŁADKĄ MOPS	Obiad Wątróbka z cebulką, kaszą i surówką z kapusty kiszonej MOPS	Obiad ROSÓŁ Z KURY		Obiad RACUCHY MOPS		
				Obiad pierogi z owocami MOPS		

EDYTA HARMATA
Dietetyk licencjonowany