

Produkt	Masa	Miary domowe	Energia	Białko	Tłuszcze	Cholesterol	Węglowodany	Błonnik	Wit. C	potas	wapń	żelazo
	(g)		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	mg	mg	mg	mg
<b>śniadanie I 6:30-7:00</b>												
herbata ziołowa do picia np. miętowa												
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki	133,80	3,36	1,02	0,00	27,40	3,60	0,00	167,40	15,00	1,40
sardynka w pomidorach	125	1 konserwa 125g	202,50	21,25	12,37	95,00	1,62	0,13	1,00	512,50	312,50	3,63
<b>suma</b>	<b>185,00</b>		<b>336,30</b>	<b>24,61</b>	<b>13,39</b>	<b>95,00</b>	<b>29,02</b>	<b>3,73</b>	<b>1,00</b>	<b>679,90</b>	<b>327,50</b>	<b>5,03</b>
<b>śniadanie II 10:00</b>												
<b>koktajl jeżynowo- kokosowy</b>												
jeżyny (można zastąpić jagodami, malinami)	100	kubeczek	43,00	1,39	0,49	0,00	9,61	5,30	21,00	162,00	29,00	0,62
mleko gryczane	110	pół szklanki	26,40	0,55	1,21	0,00	3,30	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00
mleko kokosowe	65	2 łyżki	102,05	0,65	2,93	0,00	1,63	0,00	0,65	62,40	11,70	0,13
len mielony	8	łyżka	26,56	2,48	1,12	0,00	0,00	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00
wafle ryżowe np. ze zwiększoną zawartością żelaza	20	2 sztuki	70,00	1,80	0,80	0,00	13,00	1,80	0,60	58,00	2,40	0,80
<b>suma</b>	<b>303,00</b>		<b>268,01</b>	<b>6,87</b>	<b>6,55</b>	<b>0,00</b>	<b>27,53</b>	<b>10,28</b>	<b>22,25</b>	<b>282,40</b>	<b>43,10</b>	<b>1,55</b>
<b>przekąska 13:00</b>												
gruszka	260	1 sztuka	140,40	1,56	0,52	0,00	32,13	5,39	13,78	306,80	31,20	0,78
pestki dyni	10	1 łyżka	55,60	2,45	4,58	0,00	1,30	0,50	0,00	81,00	4,30	1,50
orzech brazylijski	8	2 sztuki	44,48	1,12	5,28	0,00	0,96	0,64	0,06	58,00	12,80	0,19
<b>suma</b>	<b>278</b>		<b>240,48</b>	<b>5,13</b>	<b>10,38</b>	<b>0,00</b>	<b>34,39</b>	<b>6,53</b>	<b>13,84</b>	<b>445,80</b>	<b>48,30</b>	<b>2,47</b>
<b>obiad 16:00</b>												
sok jabłkowy lub sok z aronii rozcieńczony wodą	220	1 szklanka	92,40	0,22	0,22	0,00	22,00	0,00	5,06	242,00	19,80	0,44
<b>klopsiki z indyka w sosie koperkowym (przepis i składniki poniżej)</b>	114	2 sztuki klopsików z sosem	131,93	15,79	3,02	78,33	10,04	0,63	1,36	357,28	37,17	0,95
kasza jaglana lub ryż	50	1/3 szklanki	173,00	5,25	1,45	0,00	34,21	1,59	0,00	110,00	5,00	2,40

fasolka szparagowa na ciepło z wody	150	półtora garści	81,91	5,10	3,62	0,00	7,07	6,16	34,45	435,10	104,74	1,90
<b>suma</b>	<b>533,56</b>		<b>479,24</b>	<b>26,36</b>	<b>8,30</b>	<b>78,33</b>	<b>73,31</b>	<b>8,38</b>	<b>40,88</b>	<b>1144,38</b>	<b>166,72</b>	<b>5,69</b>
<b>kolacja 19:00</b>												
sok pomidorowy	250	1 buteleczka	32,50	2,00	0,25	0,00	5,54	0,98	37,00	515,00	20,00	0,75
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki	133,80	3,36	1,02	0,00	27,40	3,60	0,00	167,40	15,00	1,40
szynka chuda dobrej jakości	30	2 plasterki	29,40	6,36	0,36	16,50	0,00	0,00	0,00	114,00	2,40	0,15
papryka	50	1/4 sztuki	11,97	0,56	0,21	0,00	1,71	0,86	61,56	109,01	5,56	0,21
ogórki kiszzone pokrojone w plasterki	50	1 sztuka	5,50	0,50	0,05	0,00	0,70	0,25	2,00	49,50	9,00	0,20
suma	<b>440,00</b>		<b>213,17</b>	<b>12,78</b>	<b>1,90</b>	<b>16,50</b>	<b>35,35</b>	<b>5,68</b>	<b>100,56</b>	<b>954,91</b>	<b>51,96</b>	<b>2,71</b>
dodatkowo 2l wody wysokozmineralizowanej magnezowo-wapniowej Muszynianka											360,00	
<b>SUMA</b>	<b>1740</b>		<b>1537,20</b>	<b>75,75</b>	<b>40,52</b>	<b>189,83</b>	<b>199,61</b>	<b>34,60</b>	<b>178,52</b>	<b>3507,40</b>	<b>997,57</b>	<b>17,45</b>
wartości założone			1500,00	75,00	41,70	<200	206,00	<40	-	-	-	-
normy szpitalne (mg/d)									70	3500	800	12,50

### **KLOPSIKI Z INDYKA W SOSIE KOPERKOWYM (przepis na 8 sztuk)** (porcja zjedzona na obiad dla jednej osoby to 2 sztuki klopsików z sosem)

#### **Składniki:**

- ❖ pierś mielona z indyka około 540 g
- ❖ mała cebulka – 40 g
- ❖ 1 i ½ ząbka czosnku lub 1 duży
- ❖ 1 łyżka mąki kukurydzianej do obtoczenia do sosu:
- ❖ mała marchewka – 30 g
- ❖ koperek 4 łyżeczki,
- ❖ 1 łyżka mąki kukurydzianej do zagęszczenia sosu.

#### **Przygotowanie:**

- ❖ wykładamy mięso do miseczki,
- ❖ cebulkę bardzo drobno kroimy, ząbek czosnku wyciskamy i dodajemy do mięsa,
- ❖ dodajemy przyprawy wg uznania, delikatnie solimy (możemy dodać do mięsa odrobinę mąki kukurydzianej),
- ❖ całość dobrze wyrabiamy, można odstawić do lodówki lub od razu formować klopsiki, obtoczyć delikatnie mąką
- ❖ w garnku zagotować wodę (około 1l), dodać listek laurowy, ziele angielskie i na wrzącą wodę wrzucamy klopsiki, dodajemy startą na tarce marchewkę, może być też odrobina startego selera lub białej pietruszki, dodajemy koperek,
- ❖ mąkę łączymy z odrobiną wody, dobrze rozprowadzamy, hartujemy gorącym sosem i dodajemy do garnka,
- ❖ sosik doprawiamy wg uznania, delikatnie solimy.