

Jadłospis ekonomiczny PKU Zima 2022

1. Śniadanie – „Rozgrzewający burak z nutą kwasowości” - Kanapki z pastą warzywną z buraka z ogórkiem kiszonym.

Czas przygotowania: 50 min

Sposób przygotowania: Obranego buraka pokroić na mniejsze kawałki i upiec w piekarniku przez ok. 40 min. Po upieczeniu zblendować z pokrojoną cebulą, olejem rzepakowym i doprawić według uznania. Gotową pastę podać na kanapce i ozdobić ogórkiem kiszonym.

2. II śniadanie – „Szybki powrót do dzieciństwa” - Surówka z jabłka i marchewki.

Czas przygotowania: 15 min

Sposób przygotowania: Obraną marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Dodać olej, cukier i wymieszać. Podawać z chlebem.

3. Obiad

I danie – „zupka kwasigrymas” - Zupa kapuśniak.

Czas przygotowania: 80 min

Sposób przygotowania: Podsmażyć cebulkę. Obraną marchew, seler i usmażoną cebulę ugotować. Dodać kapustę, ziemniaki i doprawić solą oraz pieprzem lub szczyptą ziół.

II danie – „pomidorowe wariactwo” - Makaron z sosem pomidorowym i marchewką.

Czas przygotowania: 30 min

Sposób przygotowania: Obraną marchew zetrzeć na tarce. Podsmażyć cebulę razem z marchewką. Zalać przecierem pomidorowym i dodać sól, pieprz oraz szczyptę bazylii. W międzyczasie ugotować makaron. Gotowy makaron wymieszać z gotowym sosem.

4. Podwieczorek- „pyszny soczek”

5. Kolacja – „powrót do korzeni” - Kanapki ze smalcem i kiszonym ogórkiem.

Czas przygotowania: 5 min

Sposób przygotowania: Cebulę pokroić w piórka. Chleb posmarować smalcem, dodać ogórka i pokrojoną cebulę.

Cena [zł]	WPhe	WSS OBR Wrocław Poradnia Metaboliczna, Uniwersytet Medyczny Wrocław	kcal
20		Ekonomiczne Menu PKU Zima 2022	1700
		I śniadanie	
2,21	0,66	82 chleb codzienny Balviten PKU (2 kromki)	205
0,25	1	57 burak	24
0,37	1	45 ogórek kiszony	5
0,06	0,5	21 cebula	7
0,07	0	10 olej rzepakowy Auchan	83
		II śniadanie	
1,1	0,33	41 chleb codzienny Balviten PKU	103
0,14	1	48 marchew	16
0,28	0,5	83 jabłko	42
0,03	0	10 cukier	40
0,07	0	10 olej rzepakowy Auchan	83
		obiad I danie: zupa kapuśniak	
0,39	2	66 kapusta kiszona	11
0,03	2	30 ziemniak	24
0,07	0,5	24 marchew	8
0,06	0,5	16 seler	5
0,06	0,5	21 cebula	7
0,07	0	10 olej rzepakowy Auchan	83
		obiad II danie: makaron z sosem pomidorowym	
2,23	2,5	77 makaron świderki Glutenex	285
0,48	1,5	106 przecier pomidorowy K-Classic	23
0,14	1	48 marchew	16
0,06	0,5	21 cebula	7
0,84	0	12 olej rzepakowy Auchan	100
		Podwieczorek	
1,35	1	375 sok jabłkowy Tymbark	161
		Kolacja	
2,21	0,66	82 chleb codzienny Balviten PKU (2 kromki)	205
0,73	2	90 ogórek kiszony	11
0,06	0,5	21 cebula	7
0,13	0	15 smalec wieprzowy Simply	135
13,49	20,15	WPhe	SUMA menu
			Kcal
1696			
zł	Wphe	Preparat należy uwzględnić do sumy kalorii:	
			Kcal

opracowały pod kierunkiem dr n. med. Renaty Mozrzyńskas
studentki dietetyki **Pola Latała i Nikola Ostańska**