

## **Jadłospis ekonomiczny PKU Wiosna 2022**

**1. Śniadanie** – „powiew świeżości” - Kanapki z sałatą, rzodkiewką i majonezem.

Czas przygotowania: 10 min

Sposób przygotowania: Rzodkiewkę pokroić w plastry. Kanapkę posmarować masłem i majonezem. Położyć liście sałaty oraz pokrojoną rzodkiewkę na kanapkę, doprawić solą i pieprzem.

**2. II śniadanie** – „owocowe szaleństwo” - Kanapka z bananem i kiwi.

Czas przygotowania: 10 min

Sposób przygotowania: Kanapkę posmarować masłem. Obrane kiwi oraz banana pokroić w plastry. Owoce położyć na kanapkę.

## **3. Obiad**

**I danie** – „jeden pomidor wiosny nie czyni” - Zupa pomidorowa z makaronem.

Czas przygotowania: 60 min

Sposób przygotowania: Cebulę podsmażyć. Do garnka z wodą dodać obraną marchew, seler i podsmażoną cebulę, całość ugotować. Dodać przecieru i dodać sól oraz pieprz. Ugotować makaron i dodać do zupy.

**II danie** – „wiosenne placuszki” - Placki z selera i marchewki.

Czas przygotowania: 35 min

Sposób przygotowania: Obrany seler i marchew zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Pokroić cebulę. Połączyć wszystkie składniki z mąką, doprawić solą i pieprzem. Usmażyć placuszki na patelni.

**4. Podwieczorek** – „zakazany owoc, ale czy na pewno...”

Jabłko

**5. Kolacja** – „nowe oblicze kapusty” - Ryż z kapustą i marchewką.

Czas przygotowania: 30 min

Sposób przygotowania: Obraną marchew zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Kapustę drobno posiekać. Cebulę pokroić i podsmażyć. Dodać do cebuli, marchewkę i kapustę, dolać wodę i poddusić. Przyprawić według uznania. Ugotować ryż. Podawać razem.

Cena [zł]	WPhe	WSS OBR Wrocław Poradnia Metaboliczna, Uniwersytet Medyczny Wrocław	kcal
<b>20</b>		<b>Ekonomiczne Menu PKU Wiosna 2022</b>	<b>1700</b>
		<b>I śniadanie</b>	
2,21	0,66	82 chleb codzienny Balviten PKU (2 kromki)	205
0,1	0	10 margaryna de luxe Smakowita	50
0,1	1	28 sałata	4
0,6	1	38 rzodkiewka	7
0,16	0,5	13 extra majonez dekoracyjny Carrefour	89
		<b>II śniadanie</b>	
1,1	0,33	41 chleb codzienny Balviten PKU	103
0,05	0	5 margaryna de luxe Smakowita	25
0,22	1	44 banan	43
0,42	0,5	28 kiwi	17
		<b>obiad I danie: zupa pomidorowa</b>	
2,04	0,5	68 makaron niskobiałkowy nitki cienkie Bezgluten	252
0,65	2	142 przecier pomidorowy K-Classic	31
0,14	1	48 marchew	16
0,12	1	32 seler	10
0,06	0,5	21 cebula	7
0,03	0	5 olej rzepakowy Auchan	41
		<b>obiad II danie: placki z selera i marchewki</b>	
0,78	1	48 mąka krakowska Balviten	165
0,36	3	96 seler	29
0,14	1	48 marchew	16
0,06	0,5	21 cebula	7
0,07	0	10 olej rzepakowy Auchan	83
		<b>Podwieczorek</b>	
0,55	1	166 jabłko	83
		<b>Kolacja</b>	
1,67	1	94 ryż Balviten	329
0,14	1	48 marchew	16
0,08	1	50 kapusta biała	17
0,06	0,5	21 cebula	7
0,03	0	5 olej rzepakowy Auchan	41
<b>11,94</b>	<b>19,99</b>	<b>WPhe SUMA menu</b>	<b>Kcal 1693</b>
zł	Wphe	Preparat należy uwzględnić do sumy kalorii:	Kcal

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