

## ŚNIADANIE (458 kcal)

### KASZA JAGLANA Z OWOCAMI, MLEKO 2% – 1 szklanka (230 ml)

**Składniki:**

- jabłko – 1 sztuka (200 g)
- kasza jaglana – 1/4 szklanki (50 g)
- miód pszczeły – 1 łyżeczka (5 g)
- płatki migdałowe – 1/8 szklanki (10 g)

**Przygotowanie:**

Kaszę jaglaną przez chwilę prażyć w garnku o grubym dnie, następnie zalać gorącą wodą i ugotować do miękkości (ok. 20 min). Do ugotowanej kaszy dodać starte, uduszone w rondelku jabłko, miód oraz zmielone płatki migdałowe. Dokładnie wymieszać. W razie potrzeby dodać odpowiednią ilość ciepłej wody do uzyskania wymaganej konsystencji.

## DRUGIE ŚNIADANIE (233 kcal)

### PASTA Z SERA TWAROGOWEGO Z ZIELENINĄ, CHLEB PSZENNY – 2 kromki (50 g)

**Składniki:**

- czosnek – 1/3 ząbka (2 g)
- mleko 2% – 3 łyżki stołowe (30 ml)
- natka pietruszki – 1 i 2/3 łyżeczki (10 g)
- ser twarogowy półtłusty – 3 łyżki (60 g)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g)

**Przygotowanie:**

Twaróg przetrzeć przez sito lub rozdrobnić blenderem, dodać mleko i rozgnieciony czosnek oraz drobno zmieloną natkę pietruszki. Całość zmiksować i doprawić.

Zdjąć skórkę z kromek chleba pszennego. Przed spożyciem namoczyć chleb w mleku.

## OBIAD (501 kcal)

### PULPETY RYBNE, SOK MARCHWIOWY 250 ml

**Składniki:**

- dorsz świeży (filety bez skóry) – 1 sztuka (100 g)
- białko jaja kurzego – 1/4 sztuki (10 ml)
- bułka kajzerka – 1/4 sztuki (15 g)
- bułka tarta – 3/4 łyżki (6 g)
- mleko 2% – 1/10 szklanki (25 ml)
- marchew – 1 sztuka (50 g)
- korzeń pietruszki – 1/5 sztuki (15 g)
- korzeń selera – 1/8 sztuki (10 g)
- liść laurowy – 1 sztuka (2 g)
- ziele angielskie (mielone) – 1/3 łyżeczki (1 g)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g)

**Przygotowanie:**

Oplukany filet pokroić na kawałki. Z oczyszczonych warzyw ugotować wywar. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć, dwukrotnie zemleć w maszynce razem z rybą. Doprawić do smaku, dodać białko, bułkę tartą, wymieszać. Formować małe pulpety. Włożyć do wywaru z dodatkiem przypraw, ugotować pod przykryciem na małym ogniu. Wyjąć z wywaru, połać sosem.



## SOS BIAŁY



### Składniki:

- mąka pszenna – 1/8 szklanki (3 g)
- marchew – 2/3 sztuki (25 g)
- masło – 1 łyżeczka (5 g) • korzeń pietruszki – 1/5 sztuki (15 g) • korzeń selera – 1/8 sztuki (10 g)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g) • woda - 1/3 szklanki (100 ml)
- pieprz czarny – 1 szczypta (1 g)



### Przygotowanie:

Warzywa ugotować pod przykryciem w osolonej wodzie. Masło roztopić, dodać mąkę i wymieszać. Do zaprawy mączno-tłuszczowej dodać zimny wywar z ugotowanych warzyw, doprawić solą i pieprzem. Mieszając gotować około 10 minut.

## PURÉE ZIEMNIACZANE ZIEŁONE



### Składniki:

- mleko 2% – 1 i 1/2 łyżki stołowej (13 ml)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g) • szpinak (świeży) – 2 garści (50 g) • ziemniaki – 1 i 2/3 sztuki (150 g)



### Przygotowanie:

Oczyszczone ziemniaki włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować pod przykryciem. Umyte liście szpinaku gotować przez ok. 5 minut, następnie odcedzić i zmiksować razem z mlekiem.

## PODWIECZOREK (310 kcal)

## KOKTAJL BANANOWY



### Składniki:

- banan – 1 sztuka (120 g) • borówki (mrożone) – 90 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu – 1 szklanka (250 g)



### Przygotowanie:

Jogurt zmiksować z owocami do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. W razie potrzeby (zależnie od stopnia dysfagii) koktajl przetrzeć przez sito.

## KOLACJA (361 kcal)

## ZUPA Z DYNI, CHLEB PSZENNY – 1 kromka (25 g)



### Składniki:

- udko z kurczaka – 1/4 szt. (40 g) • dynia piżmowa – 1/4 sztuki (125 g) • korzeń pietruszki – 1/4 sztuki (20 g)
- korzeń selera – 1/8 sztuki (15 g)
- marchew – 1/2 sztuki (23 g)
- ziemniaki – 1 i 1/4 sztuki (113 g)
- olej rzepakowy – 1 łyżka (5 g)
- śmietanka kremowa 30% – 1 łyżka (10 g)
- gałka muszkatołowa (mielona) – 1/3 łyżki (1 g)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g)



### Przygotowanie:

Mięso, pokrojoną włoszczyznę i ziemniaki zalać wrzącą wodą tak, aby przykryta wszystkie składniki. Gotować ok. 10 min, następnie dodać pokrojoną dynię, w razie potrzeby uzupełnić wodą. Warzywa gotować do miękkości, zmiksować razem z mięsem (udko obrać wcześniej z mięsa, skórę wyrzucić) uzupełnić wodą do pożądanego konsystencji, doprawić szczyptą soli i ewentualnie gałką muszkatołową. Na talerzu dodać olej, śmietankę, wymieszać. Zjeść z chlebem namoczonym w mleku.



Zdjąć skórkę z kromek chleba pszennego. Przed spożyciem namoczyć chleb w mleku.