

## **PRZYKŁADOWE POSIŁKI**

### **Śniadanie**

- ☛ Napoje: herbata, kakao, napój mleczny jogurtowy, kawa zbożowa
- ☛ Pieczywo pełnoziarniste, mieszane, jasne, ciemne, bezglutenowe
- ☛ Chuda wędlina oraz szynka
- ☛ Płatki owsiane, otręby pszenne, musli, płatki kukurydziane, ryż na mleku, zupy mleczne, kasza jaglana, manna
- ☛ Ser biały półtłusty, twarożki z rzodkiewką i szczypiorkiem
- ☛ Pasty twarożkowe, rybne, mięsne, jajeczne
- ☛ Jajecznica, gotowane jajka na miękko lub twardo
- ☛ Warzywa: pomidor, sałata, ogórek, papryka, rzodkiewka, szczypior
- ☛ Do posiłku należy zapewnić świeże prawdziwe masło, miód, dżem

### **Obiad**

Każdy obiad powinien składać się z zupy, drugiego dania oraz napoju

**Zupy** gotowane na wywarach mięsnych

- ☛ Nie stosować kostek rosółowych, przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu
- ☛ Nie stosować nadmiernej ilości chlorku sodu
- ☛ Preferowane zupy:
  - ☛ Pomidorowa
  - ☛ rosół
  - ☛ Jarzynowa
  - ☛ Barszcz czerwony
  - ☛ Ogórkowa
  - ☛ Grochowa/ fasolowa
  - ☛ Zupy z warzyw sezonowych, zupy krem
  - ☛ krupnik na rosole
  - ☛ kalafiorowa

### **Drugie danie**

- ☛ Potrawki z kurczaka
- ☛ pałki z kurczaka
- ☛ Gulasz wieprzowy, wołowy
- ☛ Risotto ( ryż nierozgotowany)
- ☛ Dania z makaronu i z warzywami
- ☛ Mięsa duszone z zalecanymi sosami( np. pomidorowy, koperkowy, pieczeniowy)
- ☛ Ryby (morszczuk, łosoś, halibut, tuńczyk, makrela, mintaj/, jak najmniej ryb tzw. paluszków rybnych/
- ☛ Sposób przyrządzania ryb: pieczenie w folii, duszone, na parze, gotowane

- Pieczeń nadziewana
- Klopsy z mięsa drobiowego, wołowego
- Kotlet mielony, schabowy
- Gołąbki
- Naleśniki z farszem mięsnym z dodatkiem sosu
- kopytka polane różnymi sosami /bez tłuszczu z cebulą/
- pierogi z różnym farszem polane śmietanką /,bez tłuszczu z cebulą/ze względu na wielkość pierogów zwiększyć ilość z 4 szt. do 5 sztuk
- ryż z jabłkiem i cynamonem.

#### **Dodatki do mięs**

- Kasze gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak, owsiana, orkiszowa, kuskus – min. 3 razy w tygodniu
- Ryż ciemny lub jasny – min. 2 razy w tygodniu
- Ziemniaki z wody, puree – 2 razy w tygodniu
- Makarony lub kluski śląskie

#### **Salatki, Surówki**

- Maksymalnie 1 razy w tygodniu surówki z warzyw kapustnych lub sałaty zielonej
- Minimum raz w tygodniu sałatki z dodatkiem z buraczków
- Surówki z warzyw: marchwi, ogórków, pomidorów, selera, mizeria, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, duszone na ciepło marchewka z groszkiem.
- Używać dużo warzyw świeżych, doprawiać oliwą, olejem, sokiem z cytryny, jogurtem

#### **Napoje**

- Kompoty z owoców sezonowych
- Soki owocowo – warzywne, np. sok pomidorowy, marchwiowy
- Napoje owocowe
- Woda mineralna

#### **Podwieczorek**

- Jogurty , serki homogenizowane, owoce itp.