

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

22.04.2024– 28.04.2024 dieta lekkostrawna

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jagłanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Kiełbasa podlaska 60g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Jabłko 1szt	ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Polędwica drobiowa 80g Alergeny 1,2,9 Pomidor 50g Sałata 20g Pomarańcza 1 szt	ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	ŚNIADANIE 07:30 Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Serek wiej.100g Alergeny: 6 Pomidor 50g Sałata 20g Pomarańcza 1 szt	ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica sopoc.80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 Pomidor 50g Jabłko 1szt
OBIAD 13:30 Zupa ziemniaczana 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pierś z kurczaka 100g Alergeny 8 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Ziemniaczana z pęczakiem 400ml Alergeny 1 Ziemniaki z koperkiem 250g Bitki wieprz. 100g Alergeny 1,8 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa zacierkowa z jarzynami 400ml Alergeny 1,2,8 Kasza gryczana 200g Karkówka w sosie wł. 180g Alergeny: 1,6,8 Pomidory z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Brokuły 150g Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet rybny 100g Alergeny 1,2,3,8 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Kartacze 250g Alergeny 1,2 Marchew z jabłkiem 150g Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Ryż na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 Jarzynka 150g Kompot 250 ml.
KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser capries. 80g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Mus owoc. 120g	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka buk. 80g Alergeny: 9 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9 Sałata 20g Kefir 250ml Alergeny 6	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,6,8,9 Sałata 20g Tarta owoc. 100g Alergeny 6	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser capries. 80g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jajko gotowane 2 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Dżem owoc. 15g Herbatniki 15g Alergeny 1,6	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Ser capries. 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Sok owoc. 250ml
K: 2351.0 / B: 100.4 T: 201.3 / WP: 230.0 F: 27.4 / WW: 23.0	K: 2209.1 / B: 119.5 T: 158.0 / WP: 251.2 F: 33.2 / WW: 25.1	K: 2371.4 / B: 118.3 T: 134.6 / WP: 242.5 F: 33.9 / WW: 24.3	K: 2185.2 / B: 118.4 T: 167.6 / WP: 215.3 F: 20.3 / WW: 21.4	K: 2391.1 / B: 103.9 T: 148.6 / WP: 236.9 F: 36.1 / WW: 23.8	K: 2253.8 / B: 98.8 T: 137.5 / WP: 205.6 F: 26.9 / WW: 20.8	K: 2326.8 / B: 119.1 T: 238.0 / WP: 219.2 F: 28.4 / WW: 22.3

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:733.1 / B:26.8 / T:19.1 / WP:81.6 / F:4.5 / WW:8.2

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

JAGŁANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jagłana - 52 g (4 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

Mleko zagotować

Dodać kaszę jagłaną

Na wolnym ogniu gotuj ok.2min

KIEŁBASA PODŁASKA 60G ALERGENY 1,5,8

Kiełbasa podlaska 60g Alergeny 1,5,8 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:886.9 / B:54.7 / T:143.6 / WP:84.0 / F:18.7 / WW:8.3

ZUPA ZIEMNIACZANA 400ML ALERGENY 6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)

Porcja rosółowa - 220 g (2.2 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

2. Mięso ugotuj z warzywami.

3. Dopraw do smaku.

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

PIERŚ Z KURCZAKA 100G ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso i warzywa pokrój

2. Na oleju podsmaż mięso, zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.

3. Gotuj do miękkości

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Salata lodowa - 180 g (9 x Liść)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.

2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:731.0 / B:18.9 / T:38.6 / WP:64.4 / F:4.2 / WW:6.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem. a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. dodaj cukier

SER CAPRIES. 80G ALERGENY 6

Ser capries. 80g Alergeny 6 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

MUS OWOC. 120G

Mus owoc. 120g - 120 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2351.0 B: 100.4 T: 201.3 WP: 230.0 F: 27.4 WW: 23.0

ŚNIADANIE 07:30

K:743.3 / B:27.9 / T:16.2 / WP:87.9 / F:4.5 / WW:8.8

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

MAKARON NA MLEKU 300ML ALERGENY:1,2,6

Makaron dwujajeczny - 30 g (0.3 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 20 minut

Zagotuj mleko.

Makaron drobno połam i wsyp do wrzącej wody.

Gotuj, aż stanie się miękki.

Następnie odcedź, przelej chłodną wodą i wtóż do zagotowanego mleka.

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

Ser twarogowy 50g Alergeny 6 - 50 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:906.1 / B:57.6 / T:127.8 / WP:96.5 / F:21.4 / WW:9.5

ZIEMNIACZANA Z PĘCZAKIEM 400ML ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 52.5 g (3.5 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Marchew, seler i pietruszkę obierz, umyj i zetrzyj na tarce na grubych oczkach.

2. Mięso zagotuj, zbierz pianę

3. Dodaj warzywa, ugotuj bulion

4. Gotuj do miękkości warzyw przez ok. 20 minut, po czym dodaj kaszę i gotuj kolejne 15-20 minut.

5. Dopraw solą i pieprzem.

6. Podaj obficie posypaną koperkiem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

BITKI WIEPRZ. 100G ALERGENY 1,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)
Mąka pszenna, typ 500 - 5 g (0.4 x Łyżka)
Mąka pszenna, typ 550 - 15 g (1 x Łyżka)
Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawalek)



Czas przygotowania: 60 minut
1. Podsmaż mięso na małej ilości oliwy, dodaj cebulkę.
2. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.
3. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
4. W miseczce rozrób jogurt z mąką i odrobiną bulionu.
5. Wlej zawartość miseczki na patelnię i gotuj aż mięso zmięknie.

FASOLKA SZPARAGOWA 150G
Fasolka szparagowa, mrożona - 112 g (0.2 x Opakowanie)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
Ugotuj fasolkę w wodzie. połącz z masłem

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:559.7 / B:34.0 / T:14.0 / WP:66.8 / F:7.3 / WW:6.8

CHLEB ŻYTNÍ JASNY 90G ALERGENY 1
Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6
Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML
Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)
Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SZYŃKA BUK. 80G ALERGENY: 9
Szyńka buk. 80g Alergeny: 9 - 80 g (4 x Plasterek)

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6
Ser twarogowy 50g Alergeny 6 - 50 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G
Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G
Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SOK WIELOWARZYWNY 1SZT ALERGENY 1,8,9
Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9 - 300 g (1 x Opakowanie)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2209.1 B: 119.5 T: 158.0 WP: 251.2 F: 33.2 WW: 25.1

ŚNIADANIE 07:30

K:692.0 / B:30.9 / T:17.6 / WP:73.2 / F:4.7 / WW:7.3

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 6. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przełóż do miseczki

POLĘDWICA DROBIOWA 80G ALERGENY 1,2,9

Polędwica drobiowa 80g Alergeny 1,2,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

POMARAŃCZA 1 SZT

Pomarańcza 1 szt - 160 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:953.5 / B:55.3 / T:91.3 / WP:81.4 / F:23.7 / WW:8.1

ZUPA ZACIERKOWA Z JARZYNAMI 400ML ALERGENY 1,2,8

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 135 g (0.3 x Opakowanie)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 15 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Pietruszka, korzeń - 15 g (0.3 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 50 g (0.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso z kurczaka przełóż do garnka z zimną wodą.

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok 30.min

3. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.

4. Dodaj warzywa (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszankę) do wywaru.

5. Z jajka i mąki przygotuj zacierkę i dodaj do zupy, gotuj 10 minut.

6. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.

KASZA GRYCZANA 200G

Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.

KARKÓWKA W SOSIE WŁ. 180G ALERGENY: 1,6,8

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)
Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Marchew - 9 g (0.2 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 500 - 6 g (0.5 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Seler korzeniowy - 12 g (0.2 x Plaster)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)
Wieprzowina, karkówka - 100 g (1 x Kawatek)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 90 minut

Mięso podsmaż na patelni, dodaj cebulę i podsmaż jeszcze chwilę
zalej wodą, dodaj warzywa. Gotuj do miękkości. Zagęść jogurtem rozrobionym z mąką,
dopraw do smaku

POMIDORY Z KOPERKIEM 150G

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj i pokrój na ósemki dodaj oliwę i koper
2 Dopraw pieprzem i solą.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)
Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:725.9 / B:32.1 / T:25.7 / WP:87.9 / F:5.5 / WW:8.9

CHLEB ŻYTN JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)
Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem. a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. dodaj cukier

SALATKA Z ANANASEM 150G ALERGENY 1,2,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Jajka kurze (gotowane) - 150 g (3 x Sztuka)
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Jajka ugotuj, posiekaj
2. Ananasa posiekaj
4. Połącz składniki z jogurtem
5. Dopraw do smaku pieprzem

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

KEFIR 250ML ALERGENY 6

Kefir 250ml Alergeny 6 - 250 g (1 x Opakowanie)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2371.4 B: 118.3 T: 134.6 WP: 242.5 F: 33.9 WW: 24.3

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

ZACIERKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 30 g (2 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 375 g (1.5 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem.

Zarobić elastyczne ciasto.

Skubać po małym kawałku i formować niewielkie klusieczki. ...

W trakcie przygotowania zacierek, klusieczki przesypać mąką, żeby się skleily.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

SZYNKA Z KURCZAKA 80G ALERGENY 1,5,6,8

Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 100 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Mięso umyć, włożyć do garnka, zalej zimną wodą i powoli doprowadzić do wrzenia.

2. Po zebraniu powstałej z gotowania mięsa piany dodać obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz przyprawy. Gotuj około 90 min

3. Podawaj z ugotowanym makaronem i drobno siekaną natką pietruszki.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

GOTOWANE UDKO Z KURCZAKA 120G

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj mięso w rosole

BROKUŁY 150G
Brokuły 150g - 150 g (1 x Porcja)

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:585.1 / B:19.1 / T:23.5 / WP:51.8 / F:3.7 / WW:5.1

CHLEB ŻYTNÍ JASNY 90G ALERGENY 1
Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6
Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)
Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PASTA Z MAKRELI 80G ALERGENY: 2,3,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)
Makreła, wędzona - 75 g (0.6 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut
1. Usuń ości z makreli, jajko ugotuj
2. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami.

SALATA 20G
Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

TARTA OWOC. 100G ALERGENY 6
Tarta owoc. 100g Alergeny 6 - 100 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2185.2 B: 118.4 T: 167.6 WP: 215.3 F: 20.3 WW: 21.4

ŚNIADANIE 07:30

K:682.4 / B:29.4 / T:20.8 / WP:21.5 / F:1.8 / WW:2.2

BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

Butka pszenna 1szt Alergeny: 1 - 80 g (1 x Sztuka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)

Ryż biały - 15 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

SEREK WIEJ.100G ALERGENY: 6

Serek wiej.100g Alergeny: 6 - 100 g (0.5 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

POMARAŃCZA 1 SZT

Pomarańcza 1 szt - 160 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:988.5 / B:53.7 / T:93.4 / WP:142.9 / F:26.8 / WW:14.2

POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 150 g (1.5 x Porcja)

Ryż biały - 135 g (9 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso wrzucić na gorącą wodę (250 ml).

2. Warzywa umyć, obrać oraz pokroić wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodać przecier i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.

5. Podaj z ugotowanym ryżem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

PULPET RYBNY 100G ALERGENY 1,2,3,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza manna - 12 g (1 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Ryba miruna (filet) - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypota)

Ziele angielskie - 30 g (30 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Seler, pietruszkę i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.

2. Mięso ryby zmiel i połącz w misce z jajkiem, kaszą, startymi warzywami, koperkiem i niewielką ilością soli.

3. Masę odstaw na ok. 10 minut, aby kasza lekko spęczyła.

4. Nastaw wywar aby się zagotował.

5. Z masy formuj w dłoniach kulki i delikatnie wrzucaj je na gotujący się wywar.

6. Od momentu wypłynięcia pulpetów na powierzchnię - gotuj jeszcze 5 minut.

SELER Z JABŁKIEM 150G ALERGENY 6,8

Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)

Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz seler i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.

2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.

3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:720.2 / B:20.8 / T:34.4 / WP:72.5 / F:7.5 / WW:7.4

CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem. a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. dodaj cukier

SER CAPRIES. 80G ALERGENY 6

Ser capries. 80g Alergeny 6 - 80 g (4 x Plaster)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9

Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9 - 300 g (1 x Opakowanie)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

ŚNIADANIE 07:30

K:706.6 / B:30.2 / T:19.5 / WP:67.8 / F:4.3 / WW:6.9

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszać w szklance mleka, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować, dodać cukier

POLĘDWICA SOPOC.80G ALERGENY 1,5,8

Polędwica sopoc.80g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:990.5 / B:49.2 / T:95.8 / WP:74.3 / F:18.7 / WW:7.6

ZUPA OGONOWA 400ML ALERGENY 1,5,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 10 g (0.5 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 90 g (0.9 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Zupa ogon. Winiary - 0.5 g (0.5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso z kurczaka przetrzeć do garnka z zimną wodą.
2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe.
3. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.
4. Dodaj warzywa do wywaru, gotuj 20 minut.
5. Rozrobić proszek zupy zimną wodą, dodać do wywaru
6. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.
7. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.

KARTACZE 250G ALERGENY 1,2

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x Łyżka)

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 90 g (0.9 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Wieprzowina, boczek bez kości - 50 g (0.5 x Kawalek)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Ziemniaki umyj, obierz, zalej wodą, posól i zagotuj.
2. Gotuj pod przykryciem do miękkości.
3. Odcedź i od razu rozgnieć na idealnie gładkie puree. Całkowicie ostudź. Wymieszaj z jajkiem, mąką
4. Mięso dopraw solą i pieprzem
5. Zagotuj duży garnek z osoloną wodą.
6. Formuj kulki wypełnione mięsem
7. Wrzuć na gotującą się wodę i gotuj przez ok. 10 minuty licząc od czasu wypłynięcia na powierzchnię lub do miękkości.
- 7 boczek i cebulę pokroić usmażyć i polać

MARCHEW Z JABŁKIEM 150G
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:556.7 / B:19.4 / T:22.2 / WP:63.5 / F:3.9 / WW:6.3

CHLEB ŻYTNÍ JASNY 90G ALERGENY 1
Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6
Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)
Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

JAJKO GOTOWANE 2 SZT ALERGENY: 2
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj jajko,

POMIDOR 50G
Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

DŻEM OWOC. 15G
Dżem owoc. 15g - 15 g (1 x Porcja)

HERBATNIKI 15G ALERGENY 1,6
Herbatniki 15g Alergeny 1,6 - 15 g (3 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2253.8 B: 98.8 T: 137.5 WP: 205.6 F: 26.9 WW: 20.8

ŚNIADANIE 07:30

K:728.6 / B:26.4 / T:24.9 / WP:67.8 / F:4.3 / WW:6.9

CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszać w szklance mleka, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować, dodać cukier

SZYNKA OD SZWAGRA 60G ALERGENY 9

Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą 6)) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:955.2 / B:72.9 / T:175.5 / WP:99.9 / F:20.4 / WW:10.3

RYŻ NA ROSOLE 400ML ALERGENY: 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)

Ryż biały - 45 g (3 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso wrzucić na gorącą wodę (250 ml).
2. Warzywa umyć, obrać oraz pokroić wzdłuż. Dodać je do mięsa wraz z przyprawami.
3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotować na wolnym ogniu około 40 minut
4. Do całości dodać ryż, gotować do miękkości.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotować ziemniaki.
2. Posiekać drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

FILET DROB. GOTOWANY 100G ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250 g (2.5 x Kawatek)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. .
2. Ugotować z jarzynami
3. Rozrób skrobię z jogurtem, zagęścić sos
4. Dopraw do smaku, posyp koprem

JARZYŃKA 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Mąka pszenna, typ 550 - 7.5 g (0.5 x łyżka)

Warzywa na patelnię z brokułami - 50 g (0.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

Warzywa ugotuj w bulionie. Mąkę rozrobisz z jogurtem. Wszystko połączyć, gotować ok. 5 min

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

Owoce ugotować, odcedzić, dodać cukier

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:643.0 / B:19.8 / T:37.6 / WP:51.5 / F:3.7 / WW:5.1

CHLEB ŻYTNIA JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 - 50 g (1 x Porcja)

SER CAPRIES. 40G ALERGENY 6

Ser capries. 40g Alergeny 6 - 40 g (2 x Plasterki)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SOK OWOC. 250ML

Sok owoc. 250ml - 250 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2326.8 B: 119.1 T: 238.0 WP: 219.2 F: 28.4 WW: 22.3