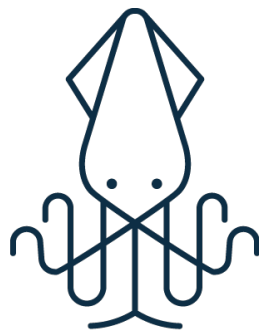


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

01.07.2024- 07.07.2024 dieta lekkostrawna

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku 300ml Alergeny 6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Szynka drob. 80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Pol. z warzyw. 60g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g	Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Baton z kurczaka 80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Jabłko 1szt
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Ryż na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8 Pomidor w oleju 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Jaglanka na rosole 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gołąbki w sos.pomidorowym 220g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Zupa ziemniaczana 400ml Alergeny 6,8 Kasza gryczana 200g Karkówka gotowana 100g Alergeny: 1,6,8 Kalafior 150g Kompot 250 ml.	Zupa zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w sos.jogurtowym 180g Alergeny 1,6,8 Kapusta Pekiniska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba w jarzynach 180g Alergeny 3,8 Kompot 250 ml.	Zupa koperkowa 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Kasza jęczmienna 200g Alergeny 1 Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Alergeny:1,6,8 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Marchew z jabłkiem 150g Kompot 250 ml.
KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00
Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka buk. 80g Alergeny: 9 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Parówki berl. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 Pomidor z serem 150g Alergeny 6 Mus owoc. 120g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Jajko gotowane 2 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z wędliną 150g Alergeny: 2,6,8,9 Sałata 20g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Twarożek z jgurtem 80g Alergeny 1,6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Herbatniki 15g Alergeny 1,6	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Balleroni 80g Alergeny 5,8 Pomidor 50g
K: 2321.5 / B: 118.2 T: 214.1 / WP: 271.4 F: 28.0 / WW: 27.3	K: 2314.8 / B: 99.5 T: 251.9 / WP: 229.1 F: 21.3 / WW: 23.1	K: 2358.1 / B: 118.8 T: 230.3 / WP: 243.5 F: 30.7 / WW: 24.3	K: 2346.8 / B: 115.1 T: 170.5 / WP: 258.3 F: 31.2 / WW: 26.0	K: 2225.7 / B: 118.3 T: 191.9 / WP: 194.7 F: 31.5 / WW: 19.4	K: 2323.2 / B: 108.7 T: 232.0 / WP: 266.8 F: 33.6 / WW: 26.7	K: 2175.0 / B: 113.5 T: 213.7 / WP: 242.1 F: 30.9 / WW: 24.3

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:744.0 / B:26.4 / T:11.9 / WP:100.8 / F:4.9 / WW:10.2

CHLEB ŻYTNI JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

KASZA MANNA NA MLEKU 300ML ALERGENY 6

Kasza manna - 24 g (2 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na mleku

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

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:1026.1 / B:59.9 / T:189.0 / WP:100.3 / F:18.8 / WW:10.0

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)

Ryż biały - 45 g (3 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso wrzucić na gorącą wodę

2. Warzywa umyć, obierz oraz pokrój 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 dodaj ryż, gotuj do miękkości.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza manna - 48 g (4 x łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 150 g (1.5 x Porcja)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 0 g (0 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

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

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

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

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.

POMIDOR W OLEJU 150G ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

Pomidory i szczypior pokroić, dodać oliwę i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 8 g (0.8 x łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)

Woda - 375 g (1.5 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:551.4 / B:31.9 / T:13.2 / WP:70.3 / F:4.3 / WW:7.1

CHLEB ŻYTNY JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SZYNKA BUK. 80G ALERGENY: 9

Szynka buk. 80g Alergeny: 9 - 80 g (4 x Plaster)

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

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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: 2321.5 B: 118.2 T: 214.1 WP: 271.4 F: 28.0 WW: 27.3

CHLEB ŻYJNI JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



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 CAPRIES. 60G ALERGENY 6

Ser capries. 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

JAGŁANKA NA ROSOLE 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kasza jagłana - 52 g (4 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 - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso umyj, wtóż do garnka, zalej zimną wodą i powoli doprowadź do wrzenia.

2. Po zebraniu powstałej z gotowania mięsa piany dodaj obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz przyprawy. Gotuj około 30 minut.

3. Dodaj kaszę, gotuj 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. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

GOŁĄBKI W SOS.POMIDOROWYM 220G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x Łyżka)

Kapusta biała - 165 g (3 x Liść)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 300 g (3 x Porcja)

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

Ryż biały - 45 g (3 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Ugotuj ryż.

2. Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę (1/2 ilości) pokrojoną w kostkę.

3. Wymieszaj cebulę z mięsem, ryżem i przyprawami wg. uznania.

4. Wytnij głąb z kapusty i ugotuj ją. Po ugotowaniu nie wylewaj wody.

5. Zdejmij liście z ugotowanej kapusty i zawiń w nie farsz ryżowo- mięsny.

6. Dno garnka wyłóż kilkoma liśćmi kapusty i ułóż gołąbki.

7. Zalej gołąbki połową wody, w której gotowała się kapusta.

8. Gotuj gołąbki ok. godziny do momentu aż kapusta zmięknie.

9. Na rozgrzanej oliwie zeszklij cebulę, dodaj przecieru i podlej resztą wody, w której gotowała się wcześniej kapusta.

10. Sos pomidorowy dopraw do smaku, zagęść jogurtem i mąką.

11. Wymieszaj z posiekanym koperkiem.

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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:581.3 / B:19.0 / T:37.2 / WP:34.7 / F:2.8 / WW:3.6

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PARÓWKI BERL. 100G ALERGENY: 1,2,5,6,8,9

Parówki berl. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 - 100 g (1 x Porcja)

POMIDOR Z SEREM 150G ALERGENY 6

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 - 25 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

Pomidora pokroić w cząstki. Posyp serem i koprem, dopraw do smaku solą i pieprzem.

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: 2314.8 B: 99.5 T: 251.9 WP: 229.1 F: 21.3 WW: 23.1

CHLEB ŻYTNY JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar z cukrem - 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, 0,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Ryż biały - 45 g (3 x Łyżka)

Woda - 250 g (1 x Szklanka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

SZYNKA DROB. 80G ALERGENY 1,5,8

Szynka drob. 80g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 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:992.0 / B:66.7 / T:191.8 / WP:80.7 / F:21.4 / WW:7.9

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. - 300 g (3 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. Z mięsa i warzyw przygotuj wywar

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. dodaj ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

3. . Doprav do smaku.

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

KASZA GRYZANA 200G

Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3,8 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.

KARKÓWKA GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,6,8

Cebula - 100 g (1 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 Szczypta)
 Seler korzeniowy - 12 g (0.2 x Plaster)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Wieprzowina, karkówka - 100 g (1 x Kawatek)
 Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 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

KALAFIOR150G

Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Ugotuj warzywo.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Cukier - 8 g (0.8 x łyżka)
 Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
 Woda - 375 g (1.5 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:614.3 / B:25.3 / T:23.5 / WP:70.7 / F:4.5 / WW:7.2

CHLEB ŻYJNI JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 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 - 4 g (0.4 x łyżka)
 Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 190 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 0 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

JAJKO GOTOWANE 2 SZT ALERGENY: 2

Jajka kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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: 2358.1 B: 118.8 T: 230.3 WP: 243.5 F: 30.7 WW: 24.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

POL. Z WARZYW. 60G ALERGENY: 1,2,4,5,6,7,8,9

Pol. z warzyw. 60g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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:1042.5 / B:67.8 / T:128.1 / WP:119.6 / F:23.1 / WW:12.1

ZUPA ZACIERKOWA 400ML ALERGENY 1,2,8

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 - 45 g (3 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 15 g (0.3 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

FILET DROB.W SOS.JOGURTOWYM 180G ALERGENY 1,6,8

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 12.5 g (0.6 x Łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

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

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 90 minut

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

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 0,5h.

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.

5. Gotuj 20 minut.

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

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

Czas przygotowania: 37 minut

1. Ubij mięso tłuczkiem. Przypraw wg uznania.

2. Mięso ugotuj z warzywami

3 jogurt wymieszaj razem z sokiem z 1 lub 2 cytryn oraz odrobiną soli. Wlej do wywaru i zagotuj.

KAPUSTA PEKIŃSKA 150G ALERGENY: 9

Kapusta pekińska - 75 g (1.5 x Liść)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pomidor - 50 g (0.4 x Sztuka)

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

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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)****KOLACJA 17:00****K:641.6 / B:26.4 / T:20.4 / WP:51.7 / F:3.1 / WW:5.1****CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 70 g (2 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SALATKA Z WĘDLINĄ 150G ALERGENY: 2,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze (gotowane) - 125 g (2.5 x Sztuka)

Jogurt grecki - 30 g (1.5 x Łyżka)

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Szynka kanapkowa - 90 g (6 x Plasterek)



Czas przygotowania: 15 minut

Jajka ugotuj, obierz. Wszystkie składniki pokroić i wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem.

SALATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

JOGURT NAT. 180G ALERGENY: 6

Jogurt nat. 180g Alergeny: 6 - 180 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: 2346.8 B: 115.1 T: 170.5 WP: 258.3 F: 31.2 WW: 26.0**

BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

Bułka 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

Herbata czarna, napar z cukrem - 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 - 56 g (1 x Sztuka)

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

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 250 g (1 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 kluseczki. ...

W trakcie przygotowania zacierek, kluseczki przesypać mąką, żeby się skleiły.

Gotowe zacierki dodać do mleka, zagotować.

SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

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

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:917.8 / B:59.0 / T:145.9 / WP:113.0 / F:26.6 / WW:11.1

KRUPNIK 400ML ALERGENY 1,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, perłowa - 60 g (4 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 250 g (2.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2. W garnku ugotuj mięso z warzywami

3 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.

ZIEMIANKI 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.

RYBA W JARZYNACH 180G ALERGENY 3,8

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
 Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
 Ryba miruna (filet) - 100 g (1 x Porcja)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Rybę doprawić solą i pieprzem. ugotuj z warzywami, dopraw do smaku

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Cukier - 8 g (0.8 x łyżka)
 Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
 Woda - 375 g (1.5 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:586.3 / B:37.1 / T:21.1 / WP:57.3 / F:3.1 / WW:5.9****CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 70 g (2 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 4 g (0.4 x łyżka)
 Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)
 Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 190 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 0 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

TWAROŻEK Z JGURTEM 80G ALERGENY 1,6

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
 Ser twarogowy półtłusty - 140 g (0.7 x Opakowanie)
 Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Wymieszaj składniki.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALAATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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: 2225.7 B: 118.3 T: 191.9 WP: 194.7 F: 31.5 WW: 19.4

CHLEB ŻYJNI JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 4 g (0.4 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszczać w szklance mleka, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować. dodaj cukier

BATON Z KURCZAKA 80G ALERGENY 1,5,8

Baton z kurczaka 80g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 x Plaster)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Koper (w pęczkach) - 15 g (3 x Pęczek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KASZA JĘCZMIENNA 200G ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.3 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Posiekaj kapustę, a marchew pokrój w cienkie plastry.
2. Do większego garnka wlej olej, dodaj pokrojone w kostkę mięso, kapustę i marchew i duś pod przykryciem, aż mięso dogotuje się, a warzywa zmiękną. Wymieszaj z groszkiem.
3. Kaszę ugotuj na miękko i wymieszaj z daniem.

BITKI WIEPRZ. W SOS.WŁ. 180G ALERGENY:1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Jogurt grecki - 60 g (3 x Łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mąka orkiszowa - 15 g (1 x Łyżka)

Mąka pszenna, typ 500 - 12 g (1 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawalek)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Podsmaż mięso na małej ilości oliwy.

2. dodaj cebulkę.

3. Przygotuj bulion.

4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.

5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.

6. W miseczce rozrób śmietanę z mąką i odrobiną bulionu.

7. Wlej zawartość miseczki na patelnię i gotuj aż mięso zmięknie.

8. Ugotuj kaszę i polej sosem.

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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00**K:617.8 / B:10.3 / T:25.8 / WP:79.8 / F:4.5 / WW:8.0****CHLEB ŻYTNI JASNY 105G ALERGENY 1**

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6

Ser capries. 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2323.2 B: 108.7 T: 232.0 WP: 266.8 F: 33.6 WW: 26.7

CHLEB ŻYJNI JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 4 g (0.4 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 rozmieszczać w szklance mleka, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować. dodaj cukier

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso umyć, włożyć do garnka, zalej zimną wodą i powoli doprowadź do wrzenia.
2. Po zebraniu powstałej z gotowania mięsa piany dodaj obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz przyprawy. Gotuj około 40 min
3. Podawaj z ugotowanym makaronem i drobno siekaną natką pietruszki.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 250 g (3.6 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 Kawalek)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj mięso w zupie

MARCHEW Z JABŁKIEM 150G

Jabłko - 70 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

Cukier - 8 g (0.8 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:469.2 / B:18.8 / T:11.3 / WP:68.7 / F:4.3 / WW:6.9

CHLEB ŻYTNY JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 105 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

BALLERONI 80G ALERGENY 5,8

Balleroni 80g Alergeny 5,8 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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: 2175.0 B: 113.5 T: 213.7 WP: 242.1 F: 30.9 WW: 24.3