

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

08.07.2024- 14.07.2024 dieta lekkostrawna

Dietetyk urszula maślanik

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku 300ml Alergeny 6 Kiełbasa szynkowa 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Sałata 20g Nektarynka 1 szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Twarożek z jogurtem 80g Alergeny 6., Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Szynka drob. 80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Serek wiej. 200g Alergeny: 6 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Pomidor 50g Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka dym.60g Alergeny 9 Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g
<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>
Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Schab gotowany 100g Alergeny 8 Sałata w jogurcie nat. 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Ziemniaczana z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Pomidor z koperkiem 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1 Kluski śląskie z masłem 250g Alergeny 1,2 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8 Jarzynka 150g Kompot 250 ml.	Barszcz czerwony 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet rybny 100g Alergeny 1,2,3,8 Marchew z jabłkiem 150g Kompot 250 ml.	Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Pierogi z mięsem 250g Alergeny 1,2,5 Pekrińska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Ryż na rosolo 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz w jarzynach 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.
<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z tuńczykiem 150g Alergeny 1,2,3,6,8 Jogurt owocowy 135g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Pomidor 50g Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Pomidor 50g Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9 Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Szarlotka 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser capries. 60g Alergeny Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Połudwica wędz. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9
<b>K: 2225.4 / B: 114.7 T: 157.1 / WP: 269.7 F: 32.1 / WW: 27.2</b>	<b>K: 2276.7 / B: 120.2 T: 221.5 / WP: 268.0 F: 33.2 / WW: 26.8</b>	<b>K: 2245.9 / B: 99.9 T: 273.3 / WP: 275.0 F: 30.1 / WW: 27.6</b>	<b>K: 2281.7 / B: 110.9 T: 174.1 / WP: 239.8 F: 33.9 / WW: 24.1</b>	<b>K: 2267.4 / B: 109.0 T: 163.2 / WP: 231.4 F: 37.5 / WW: 22.9</b>	<b>K: 2331.5 / B: 101.1 T: 290.7 / WP: 165.1 F: 26.6 / WW: 16.5</b>	<b>K: 2083.0 / B: 99.3 T: 283.0 / WP: 212.3 F: 28.3 / WW: 21.3</b>

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:544.0 / B:22.4 / T:12.0 / WP:80.3 / F:3.5 / WW:8.1

#### 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

#### 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

#### KIEŁBASA SZYMKOWA 60G ALERGENY: 5,8,9

Kiełbasa szynkowa 60g Alergeny: 5,8,9 - 60 g (3 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)

### OBIAD 13:30

K:1151.9 / B:70.0 / T:125.1 / WP:150.4 / F:26.5 / WW:15.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 300 g (3 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x Łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 112.5 g (2,5 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Ryż biały - 120 g (8 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Mięso wrzuć na gorącą wodę

2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodaj przecier z jogurtem 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.

#### SCHAB GOTOWANY 100G ALERGENY 8

Mieszanka warzywna z kurczakiem, ryżem, fasolą czerwoną, mrożona - 150 g (1 x Porcja)

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Kawalek)

Czas przygotowania: 25 minut

Schab rozbić, udusić z warzywami. Doprawić ziołami.

**SAŁATA W JOGURCIE NAT. 150G ALERGENY: 6**

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

Sałata - 130 g (26 x Liść)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.

2. Pokrój rzodkiewkę i szczypior.

3. Wymieszaj sałatę z rzodkiewką, szczypiorem, oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami do smaku.

**KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 8 g (0.8 x łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 200 g (2 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:529.5 / B:22.3 / T:20.0 / WP:39.0 / F:2.1 / WW:4.0****CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 35g 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

**SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150G ALERGENY 1,2,3,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Tuńczyk w oleju - 85 g (0.5 x Opakowanie)

Ziemniaki, gotowane w wodzie - 95 g (1 x Gałka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Jaja ugotuj na twardo.

2. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a pomidorki przekrój na pół.

3. Oliwę, miód i musztardę wymieszaj na sos.

4. Tuńczyka odlej z zalewy i rozdrobnij.

5. Wszystkie składniki wymieszaj.

**JOGURT OWOCOWY 135G ALERGENY: 6**

Jogurt owocowy 135g Alergeny: 6 - 135 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: 2225.4 B: 114.7 T: 157.1 WP: 269.7 F: 32.1 WW: 27.2**

### 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

### PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 6.

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

Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przełóż do miseczki

### 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)

### SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

### NEKTARYNKA 1 SZT

Nektarynka 1 szt - 130 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

### ZIEMNIACZANA 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 - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą.

2. Zagotuj, zbierz szumowiny i dodaj ziele angielskie i liście laurowe.

3. Ziemniaki pokrój w kostkę.

4. Wrzuć do garnka warzywa i gotuj 20 minut.

5. Kiedy ziemniaki się już ugotują - dodaj makaron.

6 podawaj z koperkiem

### KASZA GRYZCZANA 200G

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.

**SZTUKA MIĘSA 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 200 g (2 x Porcja)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 0 g (0 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.

2. Obsmaż mięso.

3. Zalej mięso odrobiną wody, cały czas dolewając małe ilości.

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

6. Zagęść skrobią.

7. Gotuj aż mięso zmięknie.

**POMIDOR Z KOPERKIEM 150G ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

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

**KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, 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:402.4 / B:18.6 / T:12.1 / WP:49.9 / F:3.0 / WW:5.0****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

**PASTA Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)

Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 - 140 g (7 x Plaster)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze

2 Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

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

**SUMA K: 2276.7 B: 120.2 T: 221.5 WP: 268.0 F: 33.2 WW: 26.8**

### 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

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

Makaron dwujajeczny - 25 g (0.2 x Szklanka)

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

### TWAROŻEK Z JOGURTEM 80G ALERGENY 6., (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt grecki - 10 g (0.5 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)

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:1101.0 / B:57.7 / T:228.5 / WP:144.6 / F:24.3 / WW:14.3

### KRUPNIK 400ML ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jęczmienna, perłowa - 90 g (6 x łyżka)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Ziemiaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2 ugotuj w garnku mięso i dodaj starte warzywa.

3 Dodaj , przyprawy

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

6. Dopraw solą i pieprzem.

7. Podaj obficie posypaną koperkiem.

#### KLUSKI ŚLĄSKIE Z MASŁEM 250G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Skrobia ziemniaczana - 125 g (5 x łyżka)

Ziemniaki - 490 g (7 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Ugotowane i ostudzone ziemniaki przetrzyj przez praskę i połącz z jajkiem, skrobią, solą i pieprzem. Wyrabiaj ciasto, tak aby masa była jednolita.

2. Formuj płaskie kulki z wgłębieniem. Gotuj ok. minuty od momentu wypłynięcia klusek na powierzchnię.

3. Indyka pokrój w plastry grubości pół centymetra, dopraw do smaku i obsmażaj bardzo krótko (ok. 1 minuty) z każdej strony na suchej patelni.

4. Cukinię i bakłażana pokrój w plastry. Bakłażana oprósź solą, odstaw na 15 minut a następnie opłucz pod bieżącą wodą i osusz ręcznikiem papierowym.

5. Warzywa grilluj ok 1 minuty z każdej strony na patelni. W naczyniu żaroodpornym utóż na przemian plastry warzyw i mięsa.

6. W rondelku podsmaż pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodaj oregano, bazylię, słodką i ostrą paprykę w proszku, sól i pieprz. Gotuj aż sos zgęstnieje.

7. Zalej plastry mięsa i warzyw sosem. Piecz w piecu w temperaturze 180 stopni, przez około 30 minut.

8. Podaj z kluskami śląskimi.

#### FASOLKA SZPARAGOWA 150G

Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g (0.3 x Opakowanie)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wrzuć fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.

2. Gotuj aż będzie lekko miękka.

#### KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 8 g (0.8 x łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 200 g (2 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:524.6 / B:13.7 / T:27.4 / WP:46.7 / F:2.2 / WW:4.8

#### CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytny jasny 35g 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

#### KIEŁBASA PARÓWKOWA 100G ALERGENY: 5,6

Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 - 100 g (1 x Sztuka)

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### WAFLE RYŻOWE 2 SZT

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 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: 2245.9 B: 99.9 T: 273.3 WP: 275.0 F: 30.1 WW: 27.6



### 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

### RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6

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

Ryż biały - 7.5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

### SZYNKĄ 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)

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

## OBIAD 13:30

### ZUPA KALAFIOROWA 400ML ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Kalafior, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

2. Ugotuj bulion z mięsa i warzyw. Do bulionu dodaj kalafiora i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

3. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

4. Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem. Dopraw do smaku.

5. 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.

#### 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 - 24 g (2 x łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 200 g (2 x Porcja)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Selera, pietruszkę 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.

#### 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 patelni z brokułami - 50 g (0.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

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

#### 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:539.1 / B:17.7 / T:21.3 / WP:61.6 / F:4.2 / WW:6.2

#### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Ananas - 160 g (2 x Plaster)

Jaja kurze (gotowane) - 200 g (4 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Seler konserwowy Alergeny 5.8 - 50 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 15 minut

1. jajka ugotuj, posiekaj
2. Ananasa i seler odcedź
3. ananasa i pora posiekaj
4. Połącz składniki z jogurtem i musztardą
5. dopraw do smaku pieprzem

#### SAŁATA 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)



### 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)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

### JAGŁANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

Kasza jagłana - 13 g (1 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 15 minut

Mleko zagotować

Dodać kaszę jagłaną

Na wolnym ogniu gotuj ok.2min

### SEREK WIEJ. 200G ALERGENY: 6

Serek wiej. 200g Alergeny: 6 - 100 g (0,5 x Porcja)

### 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)

## OBIAD 13:30

### BARSZCZ CZERWONY 400ML ALERGENY 6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Burak - 500 g (5 x Sztuka)

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa umyj. Marchew, pietruszkę, ziemniaki, cebulę obierz.

2. Mięso zalej wodą. Dodaj startą na grubych oczkach na tarce lub pokrojoną w kosteczkę pietruszkę i marchewkę.

4. Całość chwilę gotuj, po czym dodaj pokrojone buraki

5. Gotuj pod przykryciem około 20 minut do miękkości warzyw.

6. Zabel jogurtem

\*Ziemniaki możesz pokroić w drobną kostkę i wrzucić do barszczu lub jeść osobno dodając do każdego kęsa.

### 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 - 24 g (2 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 Szczypta)  
 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 Szczypta)  
 Ziele angielskie - 30 g (30 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Selera, 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 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.

**MARCHEW Z JABŁKIEM 150G**

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
 Olej rzepakowy - 10 g (1 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 - 200 g (2 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:496.0 / B:19.2 / T:11.9 / WP:54.5 / F:3.4 / WW:5.4****CHLEB ŻYTNI 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 - 8 g (0.8 x łyżka)  
 Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)  
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, 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)

**SALATA 20G**

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

**SZARLOTKA 100G ALERGENY 6**

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

**SUMA K: 2267.4 B: 109.0 T: 163.2 WP: 231.4 F: 37.5 WW: 22.9**

### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### 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 - 5 g (0.5 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

### SZYNKA DYM.60G ALERGENY 9

Szynka dym.60g Alergeny 9 - 60 g (3 x Plasterek)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### SALATA 20G

Salata 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)

## OBIAD 13:30

## K:1300.7 / B:73.1 / T:250.7 / WP:65.7 / F:20.5 / WW:6.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 300 g (3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemiaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso z kurczaka przefoć 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. Ziemiaki 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. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.

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

### PIEROGI Z MIĘSEM 250G ALERGENY 1,2,5

Pierogi z mięsem 250g Alergeny 1,2,5 - 250 g (1 x Porcja)

**PEKIŃSKA Z KOPERKIEM 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kapusta pekińska - 100 g (2 x Liść)

Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pomidor - 60 g (0.5 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:465.6 / B:7.8 / T:23.6 / WP:49.8 / F:2.9 / WW:5.0**

**CHLEB ŻYTNI 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

**SER CAPRIES. 60G ALERGENY**

Ser capries. 60g Alergeny - 60 g (3 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: 2331.5 B: 101.1 T: 290.7 WP: 165.1 F: 26.6 WW: 16.5**

## ŚNIADANIE 07:30

K:504.3 / B:13.7 / T:25.2 / WP:49.5 / F:3.2 / WW:4.9

### 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)

### KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 4 g (0.4 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

### 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)

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:1127.5 / B:67.4 / T:246.6 / WP:99.5 / F:18.6 / WW:9.9

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 x Porcja)

Ryż biały - 60 g (4 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

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 30 min

4. Do całości dodać ryż, 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.

### GULASZ W JARZYNACH 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 200 g (2 x Porcja)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem

2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.

3. Zalej mięso odrobiną wody cały czas dolewając małe ilości.

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

5. Zagęść skrobią.

6. Gotuj aż mięso zmięknie.

### KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 8 g (0.8 x Łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 200 g (2 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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

**KOLACJA 17:00**

**K:451.2 / B:18.2 / T:11.2 / WP:63.3 / F:6.5 / WW:6.5**

CHLEB ŻYTNI 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

POLĘDWICA WĘDZ. 60G ALERGENY 8,9

Polędwica wędz. 60g Alergeny 8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

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

**SUMA K: 2083.0 B: 99.3 T: 283.0 WP: 212.3 F: 28.3 WW: 21.3**