

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

22.07.2024- 28.07.2024 dieta podstawowa

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 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Paszтетowa wędz.40g Alergeny 1,5,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Nektarynka 1 szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Polędwica wędz. 80g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Salami luksusowe 60g Alergeny 5,8,9 Papryka 50g Sałata 20g Banan 1szt	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Twarożek z jgurtem 80g Alergeny 1,6 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao 250ml Alergeny 6 Szynka buk. 80g Alergeny: 9 Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao 250ml Alergeny 6 Polędwica złota 80g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Szczawiowa z jajkiem 400ml Alergeny 2,6,8,9. Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet mielony 100g Alergeny: 1,2 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Barszcz biały 400ml Alergeny 1,2,6 Ziemniaki z koperkiem 250g Gołąbki 120g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Zupa fasolowa 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Dewolaj 130g Alergeny 1,2,6 Biała rzodkiew 150g Alergeny 6. Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Kasza bulgur 250g Alergeny 1 Gulasz 180g Alergeny 1,6,8 Sałata w śmietanie 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Barszcz czerwony 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba w panierce 100g Alergeny: 1,2 Kapusta Pekiniska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 180g Alergeny 1,6,8 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Ryż na rosolo 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczone udko z kurczaka Alergeny: 8,9 Kapusta czerwona 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 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Rzodkiewka 45g Sałata 20g Mus owoc. 100g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser Edamski 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa śląska 100g Alergeny: 5,8,9 Rzodkiewka 45g Sałata 20g Batony prot. 1szt Alergeny 1,2	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9 Krotoszyńska 60g Alergeny: 8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Pasta jajeczna 80g Alergeny 1,2,6,8,9 Papryka 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Paprykarz "Szczeciński" 50g Alergeny 1,3,5,8 Papryka 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Paszтет z pieca 50g Alergeny: 1,2,5,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Tarta owoc. 100g Alergeny 6

Podsumowanie jadłospisu

K: 2194.3 / B: 100.1 T: 139.3 / WP: 201.2 F: 21.7 / WW: 20.2	K: 2400.1 / B: 91.8 T: 202.4 / WP: 225.3 F: 21.1 / WW: 22.6	K: 2254.6 / B: 114.2 T: 95.9 / WP: 258.5 F: 32.7 / WW: 25.7	K: 2359.3 / B: 101.2 T: 254.6 / WP: 190.3 F: 29.3 / WW: 19.2	K: 2218.9 / B: 105.9 T: 123.2 / WP: 258.7 F: 37.7 / WW: 26.1	K: 2099.0 / B: 102.3 T: 159.6 / WP: 231.4 F: 27.4 / WW: 23.3	K: 2136.5 / B: 107.7 T: 230.0 / WP: 195.5 F: 21.5 / WW: 19.8
--	---	---	--	--	--	--

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:589.3 / B:22.7 / T:15.9 / WP:75.5 / F:3.4 / WW:7.6

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza manna - 36 g (3 x łyżka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku. Jeśli zrobi się zbyt gęsta dodaj wodę.

BARYŁKA 60G ALERGENY: 5,8,9

Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 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:938.7 / B:49.5 / T:95.7 / WP:72.8 / F:13.7 / WW:7.3

SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400ML ALERGENY 2,6,8,9. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jajka kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szczaw - 150 g (0.5 x Opakowanie)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, wrzuc do garnka, zalej zimną wodą, zagotuj i zbierz szumowiny.

2. Dodaj przyprawy oraz obrane i umyte warzywa. Gotowy wywar przecedź. Ugotowane warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

3. Szczaw dokładnie umyj, odsącz i posiekaj. Na patelni rozgrzej masło, podsmaż szczaw chwilę i dodaj i do gotującego się wywaru.

4. Jajka ugotuj i posiekaj Połącz z zupą.

5. Dodaj zahartowany jogurt

ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Ziemniaki, późne - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

KOTLET MIELONY 100G ALERGENY: 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Łopatką wieprzową (świeżo mielona) - 180 g (1.8 x Porcja)
Majeranek - 0.1 g (0 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 70 minut

- Mięso przelóż do miski. Dodaj do niego posiekaną drobno cebulę (może być też tarta), skrobię i jajko. Przypraw.
- Z mięsa uformuj dość spore, lekko spłaszczone kotlety.
- Na patelni rozgrzej oliwę i ulóż na niej kotlety.
- Całość smaź 15 - 20 minut, do zarumienienia.

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sałata lodowa - 40 g (2 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 - 10 g (1 x Łyżka)
Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

- owoce ugotować, odcedzić i 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:666.3 / B:27.9 / T:27.7 / WP:52.9 / F:4.6 / WW:5.3

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Chrzan - 15 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)
Majonez light - 25 g (1 x Łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 200 g (10 x Plasterek)



Czas przygotowania: 15 minut

1. jajko ugotuj
2. Szynkę rozdrobnić w blenderze
3. dodaj chrzan i majonez
3. Posiekaj szcypiorek.
4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

MUS OWOC. 100G

Mus owoc. 100g - 100 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2194.3 B: 100.1 T: 139.3 WP: 201.2 F: 21.7 WW: 20.2

CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6.

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przetóż do miseczki

PASZTETOWA WĘDZ.40G ALERGENY 1,5,8,9

Pasztetowa wędz.40g Alergeny 1,5,8,9 - 40 g (1 x Plaster)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

BARSZCZ BIAŁY 400ML ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Chrzan tarty - 15 g (3 x Łyżeczka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 350 g (3.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

zakwas żytni - 500 g (2 x Szklanka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dodatkowo przygotuj 2 szklanki zakwasu na barszcz, majeranek, sól, pieprz.

2. Obierz warzywa, pokrój ziemniaki w kostkę.

3 Zalej mięso wodą i gotuj do miękkości z warzywami.

4. Dodaj przez sitko do zupy zakwas.

5. Dodaj przyprawy razem z chrzanem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, późne - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

GOŁĄBKI 120G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Kapusta biała - 165 g (3 x Liść)

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

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

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

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

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Ryż biały - 30 g (2 x łyżka)



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:653.3 / B:28.1 / T:30.0 / WP:55.3 / F:3.1 / WW:5.6

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 1,5 % 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. Dodać cukier.

SER EDAMSKI 60G ALERGENY 6

Ser Edamski 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 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: 2400.1 B: 91.8 T: 202.4 WP: 225.3 F: 21.1 WW: 22.6

ŚNIADANIE 07:30

K:720.3 / B:34.9 / T:18.6 / WP:91.2 / F:3.6 / WW:9.2

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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

RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6

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

Ryż biały - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

POLĘDWICA WĘDZ. 80G ALERGENY 8,9

Polędwica wędz. 80g Alergeny 8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 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:770.9 / B:48.3 / T:44.3 / WP:92.9 / F:17.4 / WW:9.2

ZUPA FASOŁOWA 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Fasola biała, nasiona suche - 40 g (2 x Łyżka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosołowa - 50 g (0.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Kilka godzin a najlepiej dzień wcześniej zalej fasolę wodą i odstaw do namoczenia.
2. Następnie fasolę przelej do dużego garnka i dodaj wodę, liście laurowe, ziele angielskie oraz pełną łyżeczkę soli. Gotuj do miękkości.
3. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion i przecedź.
4. do bulionu dodaj fasolę i pokrojone warzywa z bulionu
5. Zupę gotuj kolejne pół godziny a następnie .
6. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, późne - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

DEWOLAJ 130G ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 16 g (2 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

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

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Ser Edamski 40g Alergeny 6 - 20 g (1 x Plasterek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. Na środku utłóź ser, masło i koper. Zawień roladki.

2. Panieruj w jajku i bułce

3 usmaż na oleju.

BIĄŁA RZODKIEW 150G ALERGENY 6.

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Rzodkiew biała - 143 g (1.3 x Sztuka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Rzodkiew obierz i zetrzyj na tarce.

2. posól i odstaw na ok.30 min.

3. Odcisnij i dodaj jogurt.

4 dopraw do smaku solą i pieprzem

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 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:763.4 / B:31.0 / T:33.0 / WP:74.4 / F:11.7 / WW:7.3

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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 ŚLĄSKA 100G ALERGENY: 5,8,9

Kiełbasa śląska 100g Alergeny: 5,8,9 - 100 g (1 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BATONY PROT. 1SZT ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Odżywka białkowa (WPC) - 40 g (1.1 x Miarka)

Otręby owsiane - 40 g (5.7 x łyżka)

Otręby żytnie - 40 g (5 x łyżka)

Płatki owsiane - 80 g (8 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Pokrój jabłko i orzechy.

2. W blenderze zmiksuj wszystkie składniki, na końcu dodając pokrojone jabłko i orzechy.

3. Możesz dodać też naturalny aromat waniliowy i stewię lub ksylitol do smaku.

4. Uformuj długi baton i piecz w piekarniku w 200 stopniach przez 30 minut.

5. Potnij na kawałki 10 cm długości i przechowuj w lodówce.

SUMA K: 2254.6 B: 114.2 T: 95.9 WP: 258.5 F: 32.7 WW: 25.7

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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)

ZACIERKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,2,6 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Mleko spożywcze, 1,5 % 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 przesytać mąką, żeby się skleily.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

SALAMI LUKSUSOWE 60G ALERGENY 5,8,9

Salami luksusowe 60g Alergeny 5,8,9 - 45 g (3 x Plasterek)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

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 JARZYNOWA 400ML ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Jogurt grecki - 20 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, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 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 - 70 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 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. 1,5h.

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. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.

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

KASZA BULGUR 250G ALERGENY 1

Kasza bulgur 250g Alergeny 1 - 52 g (4 x łyżka)

GULASZ 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)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.
2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.
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. Zagęść skrobią.
7. Gotuj aż mięso zmięknie.
8. Ugotuj kaszę i polej sosem.

SAŁATA W ŚMIETANIE 150G ALERGENY: 6

Sałata - 100 g (20 x Liść)

Sól biała - 10 g (10 x Szczypota)

Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Wymieszaj sałatę ze śmietaną 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:600.0 / B:19.8 / T:24.3 / WP:64.6 / F:4.8 / WW:6.6****CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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 ANANASEM 150G ALERGENY 1,2,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ananas - 160 g (2 x Plaster)

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 16 g (1 x łyżka)

Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)

Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)

Majonez light - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Ogórek kons. 1szt Alergeny 8 - 50 g (1 x Sztuka)

Seler konserwowy Alergeny 5.8 - 25 g (0.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 15 minut

Jajka ugotuj na twardo

Szynkę pokrój w kostkę

Ananasa odsącz z zalewy, pokrój.

Do jajek dodaj pora, selera, kukurydzę i ananasa, majonez. ...

dopraw do smaku.

KROTOSZYŃSKA 60G ALERGENY: 8,9

Krotoszyńska 60g Alergeny: 8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

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: 2359.3 B: 101.2 T: 254.6 WP: 190.3 F: 29.3 WW: 19.2

BUŁKA GRAHAM 1SZT ALERGENY 1

Bułka graham 1szt Alergeny 1 - 65 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)

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

Makaron dwujajeczny - 25 g (0.2 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 2% 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

Zagotuj mleko.

Makaron drobno połam i wsyp do wrzącej wody.

Gotuj, aż stanie się miękki.

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

TWAROŻEK Z JGURTEM 80G ALERGENY 1,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Wymieszaj składniki, dopraw do smaku.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 15 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:937.2 / B:48.2 / T:79.2 / WP:110.2 / F:22.5 / WW:10.7

BARSZCZ CZERWONY 400ML ALERGENY 6,8

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Por - 50 g (0.4 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 50 g (0.5 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 90 minut

Ugotować rosół. Następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach: marchew, pietruszkę, kawałek selera i jednego buraka. Potem trzeba dołożyć kawałek pora w całości, dodać lubczyk, liść laurowy i ziele angielskie. Całość na barszcz czerwony należy gotować do miękkości warzyw.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, późne - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

RYBA W PANIERCE 100G ALERGENY: 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Bułka tarta - 16 g (2 x łyżka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Ryba miruna (filet) - 200 g (2 x Porcja)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut
 Rybę doprawić solą i pieprzem. Jajko roztrzepać. Obtoczyć rybę w jajku, a następnie w bułce. Usmażyć na oleju

KAPUSTA PEKIŃSKA 150G ALERGENY: 9

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
 Kapusta pekińska - 130 g (2.6 x Liść)
 Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

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 - 10 g (1 x łyżka)
 Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 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:673.3 / B:29.4 / T:25.7 / WP:70.3 / F:9.7 / WW:7.4****CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
 Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)
 Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 190 g (0.8 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. Dodać cukier.

PASTA JAJECZNA 80G ALERGENY 1,2,6,8,9

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 g (0.5 x łyżka)
 Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)
 Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
 1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i od czasu wrzenia gotuj ok. 8 minut.
 2. Po tym czasie zalej zimną wodą, a następnie obierz.
 3. Rozdrobnij jajka przy pomocy widelca.
 4. szcypior pokrój drobno i wymieszaj z masą jajeczną, jogurtem i przyprawami.

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
 Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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: 2218.9 B: 105.9 T: 123.2 WP: 258.7 F: 37.7 WW: 26.1

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO 250ML ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 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 z cukrem, resztę mleka zagotować.

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

SZYNKA BUK. 80G ALERGENY: 9

Szynka buk. 80g Alergeny: 9 - 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)

OBIAD 13:30

K:866.1 / B:59.0 / T:123.3 / WP:97.5 / F:18.3 / WW:9.7

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosołowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 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 - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 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 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. Zupę ogon. rozprowadź z wodą i dodaj do garnka 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.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, późne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

POTRAWKA Z KURCZAKA 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 80 g (4 x Łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 4 g (4 x Szczypta)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso pokrój w kostkę i posyp solą i pieprzem.

2. Cebulę i marchew posiekaj w drobną kostkę.

3. Rozgrzej olej na patelni, podsmaż mięso i dodaj cebulę. Chwilę smaź aż się zeszkli.

4. Zalej wodą i dodaj warzywa, liście laurowe i ziele angielskie.

5. Całość gotuj do miękkości, dopraw solą i pieprzem i gotuj jeszcze przez 10 minut.

OGÓREK KONS. 1SZT ALERGENY: 9

Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 - 50 g (1 x Sztuka)

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

KOLACJA 17:00

K:530.0 / B:11.2 / T:16.2 / WP:74.8 / F:5.6 / WW:7.6

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 105 g (3 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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

PAPRYKARZ "SZCZECIŃSKI" 50G ALERGENY 1,3,5,8

Paprykarz "Szczeciński" 50g Alergeny 1,3,5,8 - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 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: 2099.0 B: 102.3 T: 159.6 WP: 231.4 F: 27.4 WW: 23.3

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:578.5 / B:28.8 / T:18.5 / WP:61.4 / F:4.5 / WW:6.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO 250ML ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 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 z cukrem, resztę mleka zagotować.

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

POLĘDWICA ŻŁOTA 80G ALERGENY: 5,8,9

Polędwica złota 80g Alergeny: 5,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połów na wędlinę

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:987.3 / B:66.0 / T:190.7 / WP:84.3 / F:14.1 / WW:8.5

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 - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Ryż biały - 22.5 g (1.5 x łyżka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

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

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, późne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA ALERGENY: 8,9

Noga (udko) kurczaka - 160 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Przyprawa "Jarzynka" - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Udko zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu.

2. Piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.

KAPUSTA CZERWONA 150G

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kapusta czerwona - 75 g (1.5 x Liść)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój kapustę.

2. Zetrzyj na tarce marchew.

3. Pokrój drobno cebulkę.

4. Wymieszaj składniki z oliwą z oliwek i przyprawami.

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:570.7 / B:12.9 / T:20.8 / 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)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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

PASZTET Z PIECA 50G ALERGENY: 1,2,5,8,9

Pasztet z pieca 50g Alergeny: 1,2,5,8,9 - 50 g (1 x Plaster)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

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

SUMA K: 2136.5 B: 107.7 T: 230.0 WP: 195.5 F: 21.5 WW: 19.8

Nie drukuj, jeżeli nie musisz! Pobierz aplikację

Zeskanuj
mnie

Kcal
mar



Korzystaj z jadłospisu
i listy zakupów w swoim telefonie.

Dieta na wyciągnięcie ręki!

- Szybki i łatwy dostęp do jadłospisu oraz zaleceń opracowanych przez Twojego Dietetyka
- Opis przygotowania oraz lista składników do każdej potrawy
- Estetyczna i nowoczesna forma prezentacji planu żywieniowego

Zakupy z aplikacją stają się łatwiejsze!

- Oszczędzaj czas dzięki automatycznej liście zakupów
- Odznaczaj kupione produkty
- Sortuj listę według kategorii lub alfabetycznie

Lub

Zapisz listę w aplikacji **Listonic**

Kupuj szybciej z listą zakupów nr 1 w Polsce!

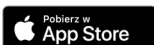
- Dodawaj lub usuwaj produkty na liście
- Odznaczaj elementy i nie kupuj impulsywnie
- Trzymaj listy w telefonie i nie zapominaj karteczki

Wspólna dieta? Wspólna lista zakupów!

Połącz listy domowników w jedną i ułatw sobie planowanie!

Pobierz za darmo!

Oszczędź swój czas i pieniądze.



www.listonic.com

