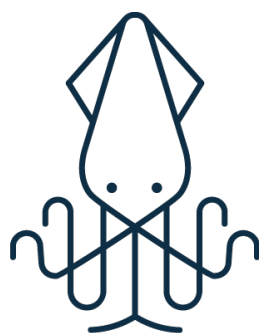


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

22.07.2024- 28.07.2024 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 105g 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	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Bianka pierś got. 80g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Nektarynka 1 szt	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Polędwica wędz. 80g Alergeny 8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Sałata 20g Banan 1szt	Bułka pszenna 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	Chleb żytni jasny 105g 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 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao 250ml Alergeny 6 Polędwica złota 80g Alergeny: 5,8,9 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>
Zupa zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gołąbki 120g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Ziemniaczana z pęczakiem 400ml Alergeny 1 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 Jarzynka 150g Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Kasza bulgur 250g Alergeny 1 Gulasz 180g Alergeny 1,6,8 Sałata w jogurcie 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Barszcz czerwony 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba gotowana 100g Alergeny: 1,2,3 Kapusta Pekiriska 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 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	Ryż na rosolo 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Brokuły 150g 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 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Mus owoc. 100g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Parówki berl. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Batony prot. 1szt Alergeny 1,2	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z ananasm 150g Alergeny 1,2,8,9 Krotoszyńska 60g Alergeny: 8,9	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Pasta jajeczna 80g Alergeny 1,2,6,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z makreli 80g Alergeny 1,2,3,6,8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Polędwica Ani 80g Alergeny 5 Pomidor 50g Tarta owoc. 100g Alergeny 6
<b>K: 2311.6 / B: 99.9 T: 134.1 / WP: 257.2 F: 26.1 / WW: 25.8</b>	<b>K: 2130.6 / B: 99.8 T: 217.5 / WP: 280.0 F: 30.2 / WW: 28.1</b>	<b>K: 2376.9 / B: 119.0 T: 144.5 / WP: 298.8 F: 34.0 / WW: 30.0</b>	<b>K: 2395.1 / B: 111.4 T: 238.8 / WP: 233.0 F: 30.6 / WW: 23.4</b>	<b>K: 2296.2 / B: 111.1 T: 118.2 / WP: 240.8 F: 42.6 / WW: 24.2</b>	<b>K: 2256.1 / B: 115.3 T: 164.2 / WP: 257.1 F: 33.6 / WW: 25.8</b>	<b>K: 2102.4 / B: 111.9 T: 158.2 / WP: 241.7 F: 21.8 / WW: 24.6</b>

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:660.8 / B:23.4 / T:16.2 / WP:98.6 / F:4.9 / WW:10.0

#### 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)

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza manna - 48 g (4 x łyżka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

#### 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)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

Czas przygotowania: 15 minut

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



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:930.8 / B:48.5 / T:89.9 / WP:88.8 / F:16.9 / WW:8.8

#### 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 - 15 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 15 g (0.3 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 50 g (0.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

#### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, późne - 250 g (3.6 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 (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszankę) 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.

#### 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 - 12 g (1 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 - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

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. Seler, 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.

#### SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Salata 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, 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:720.0 / B:28.0 / T:28.0 / WP:69.8 / F:4.3 / WW:7.0

#### 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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

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

Majonez light - 25 g (1 x Łyżka)

Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 200 g (10 x Plasterki)



Czas przygotowania: 15 minut

1. jajko ugotuj
2. Szynkę rozdrobnić w blenderze
3. majonez
3. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

#### MUS OWOC. 100G

Mus owoc. 100g - 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: 2311.6 B: 99.9 T: 134.1 WP: 257.2 F: 26.1 WW: 25.8

### 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,

### 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. Przełóż do miseczki

### BIANKA PIERŚ GOT. 80G ALERGENY 5,8,9

Bianka pierś got. 80g Alergeny 5,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Kalafior, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

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 Łyżeczka)

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. Na mięsie ugotuj bulion, przecedź przez sito

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. do bulionu dodaj kalafior i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

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

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

### 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:538.7 / B:23.2 / T:13.8 / WP:75.8 / F:4.5 / WW:7.7

#### 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)

#### 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. 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)

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: 2130.6 B: 99.8 T: 217.5 WP: 280.0 F: 30.2 WW: 28.1

## ŚNIADANIE 07:30

K:770.9 / B:35.1 / T:18.8 / WP:109.9 / F:5.0 / WW:11.1

### 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

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)

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:860.4 / B:54.4 / T:91.5 / WP:115.4 / F:18.4 / WW:11.7

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 90 g (6 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 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)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2. Mięso zagotuj, zbierz pianę

3. Dodaj warzywa, ugotuj bulion

5. 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.

### 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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. .

2. ugotuj z jarzynami

3 rozrob skrobię z jogurtem, zagęść sos

4 dopraw do smaku, posyp koprem

#### JARZYŃKA 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Bulion drobiowy (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)  
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)  
Mąka pszenna, typ 550 - 7.5 g (0.5 x łyżka)  
Warzywa na patelnię z brokułami - 50 g (0.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut  
Warzywa ugotuj w bulionie. Mąkę rozrobisz z jogurtem. Wszystko połączyć, gotować ok.5min

#### 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, 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:745.6 / B:29.5 / T:34.2 / WP:73.5 / F:10.6 / WW:7.2

#### CHLEB ŻYTNI JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g 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

#### 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 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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

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: 2376.9 B: 119.0 T: 144.5 WP: 298.8 F: 34.0 WW: 30.0



### 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)

### 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 przesywać mąką, żeby się skleily.

Gotowe zacierki dodać do mleka, zagotować.

### POLĘDWICA Z INDYKA 80G ALERGENY 5,8,9

Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

### SALAATA 20G

Sałata 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 JOGURCIE 150G ALERGENY: 6

Jogurt grecki - 25 g (1.2 x łyżka)

Sałata - 100 g (20 x Liść)

Sól biała - 10 g (10 x Szczypota)

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:733.9 / B:28.2 / T:25.7 / WP:91.1 / F:5.7 / WW:9.2

#### 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

#### 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) - 100 g (2 x Sztuka)

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

Majonez light - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Ryż biały - 30 g (2 x łyżka)

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

Szynka kons. 80g Alergeny 1,6,5,8,9 - 80 g (4 x Plaster)



Czas przygotowania: 15 minut

Jajka ugotuj na twardo

Szynkę pokrój w kostkę

Ananasa odsącz z zalewy, pokrój.

Do jajek dodaj szynkę, ananasa, majonez. ...

dopraw do smaku.

#### KROTOSZYŃSKA 60G ALERGENY: 8,9

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

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: 2395.1 B: 111.4 T: 238.8 WP: 233.0 F: 30.6 WW: 23.4

### 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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Makaron dwujajeczny - 25 g (0.2 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 2% 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 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)

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:956.8 / B:52.6 / T:73.3 / WP:120.9 / F:30.4 / WW:11.7

### 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 dotożyć 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 GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,2,3

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) - 125 g (1.2 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

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, 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:726.8 / B:29.7 / T:25.7 / WP:86.6 / F:9.9 / WW:9.0

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 - 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, dodaj 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)  
Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)  
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 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 koper pokrój drobno i wymieszaj z masą jajeczną, jogurtem i przyprawami.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SOK WIELOWARZYWNY 1SZT ALERGENY 1,8,9

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

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



### 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)

### 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, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować, dodaj cukier

### SZYNKA BUK. 80G ALERGENY: 9

Szynka buk. 80g Alergeny: 9 - 80 g (4 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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

## OBIAD 13:30

## K:920.6 / B:62.0 / T:123.3 / WP:107.8 / F:21.7 / WW:10.6

### 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 rosółowa. - 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 przetóż 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.

**FASOLKA SZPARAGOWA 150G**

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

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wrzucić fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.

2. Gotuj aż będzie lekko miękka.

**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:574.5 / B:20.7 / T:20.5 / WP:71.5 / F:7.0 / WW:7.3****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

**PASTA Z MAKRELI 80G ALERGENY 1,2,3,6,8,9**

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 g (0.5 x łyżka)

Makreła, wędzona - 31.3 g (0.2 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 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. Z ryby oddziel ości i skórę

3. Rozdrobnij jajka i rybę przy pomocy widelca.

4. Natkę pietruszki pokrój drobno i wymieszaj z masą jajeczną, jogurtem i przyprawami.

**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: 2256.1 B: 115.3 T: 164.2 WP: 257.1 F: 33.6 WW: 25.8**

# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:30

K:620.6 / B:28.6 / T:18.5 / WP:77.8 / F:4.9 / WW:7.9

### 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)

### 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, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować, dodaj cukier

### 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)

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:935.8 / B:69.0 / T:128.1 / WP:95.4 / F:12.6 / WW:9.8

### 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 - 200 g (2 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 wrzuc na gorącą wodę (250 ml).

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 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.

### GOTOWANE UDKO Z KURCZAKA 120G

Bulion drobiowy (domowy) - 480 g (2 x Szklanka)

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

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj mięso w bulionie

### BROKUŁY 150G

Brokuły 150g - 150 g (1 x Porcja)

### 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, 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)



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

POLĘDWICA ANI 80G ALERGENY 5  
Polędwica Ani 80g Alergeny 5 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G  
Pomidor 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: 2102.4 B: 111.9 T: 158.2 WP: 241.7 F: 21.8 WW: 24.6