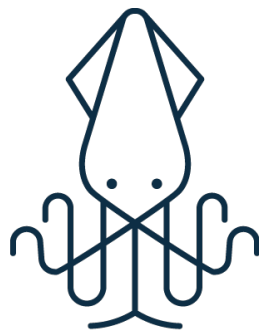


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

23.09.2024- 29.09.2024 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 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Szynka bab. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Metka cebulowa 50g Alergeny: 1,5,6,8,9 Rzodkiewka 45g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Ser Edamski 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Pasta z tuńczyka 80g Alergeny 1,2,3,9 Pomidor 50g Sałata 20g Nektarynka 1 szt	Butka graham 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 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Połędwica wędz. 60g Alergeny 8,9 Ogórek św. 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Paprykarz "Szczeciński" 50g Alergeny 1,3,5,8 Papryka 50g
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Zupa grochowa 400ml Alergeny 8,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet mielony 100g Alergeny: 1,2,6,8 Sałata w śmietanie Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gołąbki z sos. pomid. 220g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Zupa ogórkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Karkówka w sosie cebulowym Alergeny: 1,6,8 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.	Barszcz biały 400ml Alergeny 1,2,6 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet schabowy 100g Alergeny 1,2 Surówka z buraków 150g Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Kotlety ziemniaczane 200g Alergeny 1,2 Kapusta zakwaszana 150g Kompot 250 ml.	Ziemniaczana z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Pęczak 200g Alergeny 1 Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Pomidory z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Zupa z fasolki szparag. 400ml Alergeny: 1,6,8 Pierogi z mięsem 250g Alergeny 1,2,5 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 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 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser topiony 50g Alergeny: Papryka 50g Sałata 20g Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Krakowska parz. 60g Alergeny: 5,6,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Jogurt owocowy 135g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser salami 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 35g 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 Rzodkiewka 45g Sałata 20g Sok owoc. 250ml	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9

Podsumowanie jadłospisu

K: 2154.3 / B: 105.7 T: 76.9 / WP: 223.0 F: 32.5 / WW: 22.6	K: 2372.0 / B: 108.3 T: 346.1 / WP: 201.7 F: 23.8 / WW: 20.1	K: 2223.8 / B: 113.8 T: 236.6 / WP: 191.6 F: 25.7 / WW: 19.2	K: 2209.0 / B: 104.6 T: 165.9 / WP: 225.7 F: 23.8 / WW: 22.8	K: 2215.1 / B: 113.8 T: 227.2 / WP: 238.4 F: 41.6 / WW: 24.1	K: 2268.1 / B: 99.5 T: 228.4 / WP: 231.2 F: 30.6 / WW: 23.0	K: 2269.0 / B: 103.0 T: 289.4 / WP: 168.6 F: 28.1 / WW: 16.8
---	--	--	--	--	---	--

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:529.0 / B:26.6 / T:12.5 / WP:66.2 / F:2.2 / WW:6.7

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 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

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

Makaron dwujajeczny - 30 g (0.3 x Szklanka)

Mleko UHT, 0,5% 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 włóż do zagotowanego mleka.

SZYNKA BAB. 60G ALERGENY 8,9

Szynka bab. 60g Alergeny 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:1139.4 / B:64.4 / T:44.5 / WP:107.8 / F:26.6 / WW:10.9

ZUPA GROCHOWA 400ML ALERGENY 8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)

Groch, nasiona suche - 150 g (10 x Łyżka)

Kiełbasa podwawelska - 80 g (8 x Plasterek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Majeranek - 8 g (2 x Łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Wieprzowina, żeberka - 100 g (1 x Kawalek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Do garnka z zimną wodą włóż żeberka, zagotuj powoli, zbierz szumowiny i dodaj wypłukany na sicie groch.

2. Gotuj pod przykryciem przez 40 minut.

3. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Marchewkę, selera i pietruszkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

4. Do ugotowanego wywaru dodaj ziemniaki, starte na tarce warzywa oraz ząbki czosnku w całości.

5. Gotuj aż ziemniaki będą miękkie.

6. Podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę i pokrojoną w plasterki kiełbasę. Dołóż do zupy.

7. Dodaj listek laurowy, ziele angielskie i majeranek, dopraw przyprawami. Gotuj wszystko jeszcze 20 minut.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KOTLET MIELONY 100G ALERGENY: 1,2,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bułka tarta - 16 g (2 x Łyżka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 150 g (1.5 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: 45 minut
Mięso przelóż do miski. Dodaj do niego posiekaną drobno cebulę (może być też tarta) i jajko. Przypraw.
Z mięsa uformuj dość spore, lekko spłaszczone kotlety.
Na patelni rozgrzej oliwę i ułóż na niej kotlety.
Całość smaż 15 - 20 minut, do zarumienienia.

SAŁATA W ŚMIETANIE ALERGENY: 6
Sałata - 100 g (20 x Liść)
Sól biała - 10 g (10 x Szczypta)
Śmietana, 18% tłuszczu - 50 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Wymieszaj ze śmietaną

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cukier - 10 g (1 x Łyżka)
Mieszanka owocowa, mrożona - 50 g (0.5 x Szklanka)
Woda - 450 g (1.8 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:485.9 / B:14.7 / T:19.9 / WP:49.0 / F:3.7 / WW:5.0

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 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) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut
ugotować, odcedzić, dodaj cukier

SER TOPIONY 50G ALERGENY:
Ser topiony 50g Alergeny: - 50 g (2 x Sztuka)

PAPRYKA 50G
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SAŁATA 20G
Sałata 20g - 20 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)

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g 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 UHT, 0,5% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Płatki owsiane - 10 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przetóż do miseczki

METKA CEBULOWA 50G ALERGENY: 1,5,6,8,9

Metka cebulowa 50g Alergeny: 1,5,6,8,9 - 25 g (0.5 x Plaster)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 15 g (1 x Sztuka)

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

K:1181.1 / B:75.9 / T:296.6 / WP:106.8 / F:18.8 / WW:10.5

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

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

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 500 g (5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2. W garnku ugotuj mięso z warzywami

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

5. Dopraw solą i pieprzem.

6. Podaj obficie posypaną koperkiem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

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

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kapusta włoska - 165 g (3 x Liść)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x łyżka)

Koper ogrodowy - 32 g (4 x łyżka)

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

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Ryż biały - 60 g (4 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 i wymieszaj z posiekanym koperkiem.

11. Gotowe gołąbki polej sosem pomidorowym.

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:545.4 / B:14.2 / T:27.4 / WP:44.5 / F:2.5 / WW:4.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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

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)

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: 2372.0 B: 108.3 T: 346.1 WP: 201.7 F: 23.8 WW: 20.1

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza manna - 24 g (2 x łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 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.

SER EDAMSKI 60G ALERGENY 6

Ser Edamski 60g Alergeny 6 - 60 g (3 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 połóż 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:1118.8 / B:66.8 / T:191.4 / WP:111.9 / F:21.1 / WW:11.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 360 g (6 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Śmietana 10% - 40 g (2 x łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 350 g (5 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. Warzywa obierz ze skórki (oprócz ogórków kiszonych). Ziemniaki pokrój w kostkę.

4. Wrzuć do garnka warzywa i gotuj 20 minut. W tym czasie zetrzyj na tarce ogórki kiszone.

5. Kiedy ziemniaki się już ugotują - dodaj starte ogórki kiszone.

6. Zahartuj śmietanę z gorącym wywarem i dodaj ją do zupy.

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.

KARKÓWKA W SOSIE CEBULOWYM ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 300 g (3 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Liśćek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Wieprzowina, karkówka - 200 g (2 x Kawatek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 0 minut

Każdy plaster karkówki obsmażyć na rozgrzanym oleju, z obu stron, na patelni. Cebulę obrać, pokroić w piórka i dusić na oleju przez 15 min. Doprawić do smaku solą ziołową oraz pieprzem grubo zmielonym. Karkówkę przelożyć cebulką i pokrojonymi warzywami, dodać wodę i dusić na małym ogniu 40 minut. Zagęścić mąką z jogurtem

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Ogórek - 140 g (3.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.

2. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw 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 - 400 g (1.6 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:515.3 / B:23.0 / T:16.5 / WP:31.2 / F:1.9 / WW:3.1

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 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) - 125 g (0.5 x Szklanka)

Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

ugotować, odcedzić, dodaj cukier

KRAKOWSKA PARZ. 60G ALERGENY: 5,6,8,9

Krakowska parz. 60g Alergeny: 5,6,8,9 - 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)

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)

CHLEB ŻYJNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 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

RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6

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

Ryż biały - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

PASTA Z TUŃCZYKA 80G ALERGENY 1,2,3,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

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

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Tuńczyk w sosie własnym - 30 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój szczypiorek, koperek.

2. Zmiksuj wszystkie składniki z ulubionymi przyprawami i wyciśniętym sokiem z cytryny.

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Chrzan tarty - 10 g (2 x łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

zakwas żytni - 250 g (1 x Szklanka)

Ziemniaki - 280 g (4 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 Mięso zalej wodą, zbierz pianę

4 Dodaj warzywa i gotuj do miękkości.

3. Wlej przez sitko do zupy zakwas.

4. Dodaj przyprawy razem z chrzaniem.

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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 32 g (4 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 200 g (2 x Kawalek)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozbij tłuczkiem mięso. Dopraw wg. uznania.

2. Opanieruj w jajku i bułce, usmaż.

SURÓWKA Z BURAKÓW 150G

Burak - 120 g (1.2 x Sztuka)

Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)

Cukier - 6 g (0.6 x łyżka)

Ocet - 3 g (0.5 x łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.

2. Cebulę pokrój bardzo drobno, wymieszaj z burakiem i olejem.

3. Dopraw do smaku solą, cukrem i pieprzem.

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:408.7 / B:14.2 / T:20.1 / WP:33.5 / F:2.4 / WW:3.5****CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 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

SER SALAMI 60G ALERGENY 6

Ser salami 60g Alergeny 6 - 40 g (2 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 połóż na wędlinę

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: 2209.0 B: 104.6 T: 165.9 WP: 225.7 F: 23.8 WW: 22.8

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)

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

JAGLANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6
Kasza jagłana - 39 g (3 x Łyżka)
Mleko UHT, 0,5% 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

K:1108.4 / B:59.3 / T:187.6 / WP:119.9 / F:30.3 / WW:12.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
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)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Śmietana, 18% tłuszczu - 50 g (2 x Łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Ziemniaki - 280 g (4 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.
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 i pokrojone ziemniaki do wywaru.
5. Gotuj 20 minut.
6. Zahartuj śmietanę z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.
7. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.

KOTLETY ZIEMNIACZANE 200G ALERGENY 1,2

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 50 g (3.3 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Ziemniaki umyj, obierz, zalej wodą, posól i zagotuj.
2. Gotuj pod przykryciem do miękkości.
3. Odcedź i od razu rozgnieć na idealnie gładkie puree. Całkowicie ostudź.
4. Wymieszaj z jajkiem, mąką
5. Z ciasta formuj kotlety usmaż na oleju

KAPUSTA ZAKWASZANA 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 20 g (2 x łyżka)

Kapusta biała - 165 g (3 x Liść)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Ocet - 6 g (1 x łyżka)

Olej rzepakowy - 2.5 g (0.2 x łyżka)

Papryka czerwona - 98 g (0.7 x Sztuka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 10 minut

Szatkuje kapustę, paprykę i marchewkę. Miesza.

Przygotowujemy zalewę składającą się z 1/4 szklanki oleju, 1/4 szklanki octu, 1/4 szklanki cukru i łyżeczki soli. Do zalewy wciskamy czosnek ...

Dokładnie mieszamy aby zalewa dokładnie połączyła się z kapustą. Po polaniu i wymieszaniu chłodzimy.

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 - 400 g (1.6 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00

K:467.8 / B:23.7 / T:22.8 / WP:34.5 / F:5.7 / WW:3.5

CHLEB ŻYJNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

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

Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

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

Jajka kurze całe - 56 g (1 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 gotuj ok. 8 minut. Po tym czasie zalej zimną wodą, a następnie obierz.

2. Rozdrobnij jajka przy pomocy widelca.

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

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SOK OWOC. 250ML

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

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

SUMA K: 2215.1 B: 113.8 T: 227.2 WP: 238.4 F: 41.6 WW: 24.1

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 ALERGENY 6

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

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

POLĘDWICA WĘDZ. 60G ALERGENY 8,9

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

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 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:1239.0 / B:68.1 / T:193.5 / WP:133.8 / F:23.9 / WW:13.2

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 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 - 120 g (2 x Plaster)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 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

PĘCZAK 200G ALERGENY 1

Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 150 g (1.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

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

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 2.5 g (0.2 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 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.

POMIDORY Z KOPERKIEM 150G

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj i pokrój na ósemki dodaj jogurt i koper

2 Dopraw pieprzem i solą.

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:458.9 / B:10.1 / T:20.5 / WP:46.8 / F:3.5 / WW:4.8

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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

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)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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: 2268.1 B: 99.5 T: 228.4 WP: 231.2 F: 30.6 WW: 23.0

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)

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 4 g (0.4 x łyżka)

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

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszać w szklance mleka z cukrem, resztę mleka zagotować.

Wszystko potęczyć w garnku, zagotować.

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 połóż na wędlinę

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 Z FASOLKI SZPARAG. 400ML ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Fasolka szparagowa, mrożona - 450 g (1 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana, 18% tłuszczu - 75 g (3 x łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 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. Zahartuj śmietanę z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.

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

8. Z nogi kurczaka zdejmij mięso i dodaj je do zupy. (Na porcję zupy przypada połowa mięsa).

PIEROGI Z MIĘSEM 250G ALERGENY 1,2,5

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

POR Z MARCHEWKĄ 150G ALERGENY: 6,8,9

Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Por - 35 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

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 - 400 g (1.6 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:480.2 / B:15.6 / T:11.6 / 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)

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

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)

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: 2269.0 B: 103.0 T: 289.4 WP: 168.6 F: 28.1 WW: 16.8