

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

23.09.2024- 29.09.2024 dieta lekkostrawna

Dietetyk urszula maślanik

# Podsumowanie jadłospisu

| Poniedziałek  | Wtorek  | Środa   | Czwartek   | Piątek  | Sobota   | Niedziela  |
|---|---|---|--|---|--|--|
| <b>ŚNIADANIE 07:30</b>  | <b>ŚNIADANIE 07:30</b>  | <b>ŚNIADANIE 07:30</b>  | <b>ŚNIADANIE 07:30</b>   | <b>ŚNIADANIE 07:30</b>  | <b>ŚNIADANIE 07:30</b>   | <b>ŚNIADANIE 07:30</b>   |
| Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Herbata 250ml<br>Makaron na mleku 300ml<br>Alergeny:1,2,6<br>Szynka bab. 60g Alergeny 8,9<br>Pomidor 50g            | Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Herbata 250ml<br>Płatki owsiane na mleku 300ml<br>Alergeny 6.<br>Połędwica drobiowa 80g Alergeny 1,2,9<br>Pomidor 50g<br>Sałata 20g | Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Herbata 250ml<br>Kasza manna na mleku 300ml<br>Alergeny: 1,6<br>Ser capries. 80g Alergeny 6<br>Pomidor 50g                                | Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Herbata 250ml<br>Ryż na mleku 300ml Alergeny 6<br>Pasta z tuńczyka 80g Alergeny 1,2,3,9<br>Pomidor 50g<br>Sałata 20g<br>Nektarynka 1 szt | Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Herbata 250ml<br>Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6<br>Serek wiej. 200g Alergeny: 6<br>Pomidor 50g                          | Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Kakao Alergeny 6<br>Połędwica wędz. 60g Alergeny 8,9<br>Pomidor 50g<br>Sałata 20g<br>Jabłko 1szt | Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Kakao Alergeny 6<br>Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,8,9<br>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 brokułowa 400ml Alergeny 6<br>Ziemniaki z koperkiem 250g<br>Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8<br>Sałata w jogurcie nat. Alergeny 6<br>Alergeny: 6<br>Kompot 250 ml.              | Krupnik 400ml Alergeny 1,8<br>Ziemniaki z koperkiem 250g<br>Gotówki z sos. pomid. 220g<br>Alergeny 1,6,8<br>Kompot 250 ml.  | Zupa koperkowa 400ml Alergeny 6,8<br>Ziemniaki z koperkiem 250g<br>Karkówka gotowana 100g<br>Alergeny: 1,6,8<br>Kalafior 150g<br>Kompot 250 ml.   | Zupa zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8<br>Ziemniaki z koperkiem 250g<br>Schab gotowanyn 100g Alergeny 8<br>Surówka z buraków 150g<br>Kompot 250 ml.  | Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8<br>Kluski śląskie z masłem 250g<br>Alergeny 1,2<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Kompot 250 ml.   | Ziemniaczana z makaronem 400ml<br>Alergeny 1,2,8<br>Pęczak 200g Alergeny 1<br>Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8<br>Pomidory z koperkiem 150g<br>Kompot 250 ml.        | Zupa z fasolki szparag. 400ml<br>Alergeny: 1,6,8<br>Pierogi z mięsem 250g Alergeny 1,2,5<br>Marchew z jabłkiem 150g<br>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 70g Alergeny: 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6<br>Ser twarogowy 50g Alergeny 6<br>Pomidor 50g<br>Sałata 20g<br>Wafle ryżowe 2 szt | Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Herbata 250ml<br>Kiełbasa parówkowa 100g<br>Alergeny: 5,6<br>Pomidor 50g  | Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6<br>Krakowska parz. 60g Alergeny: 5,6,8,9<br>Pomidor 50g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 135g Alergeny: 6 | Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Herbata 250ml<br>Ser twarogowy 50g Alergeny 6<br>Pomidor 50g   | Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6<br>Pasta jajeczna 80g Alergeny 1,2,6,8,9<br>Pomidor 50g<br>Sałata 20g<br>Sok owoc. 250ml | Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Herbata 250ml<br>Ser typ wł. 50g Alergeny: 6<br>Pomidor 50g                                      | Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1<br>Masło extra 10g Alergeny: 6<br>Herbata 250ml<br>Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9<br>Pomidor 50g<br>Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9 |
| <b>K: 2236.5 / B: 116.7<br/>T: 164.1 / WP: 275.7<br/>F: 34.7 / WW: 27.4</b>   | <b>K: 2245.0 / B: 117.7<br/>T: 336.6 / WP: 225.3<br/>F: 25.3 / WW: 22.4</b>   | <b>K: 2384.9 / B: 114.1<br/>T: 299.5 / WP: 212.9<br/>F: 28.6 / WW: 21.0</b>   | <b>K: 2172.1 / B: 112.0<br/>T: 211.3 / WP: 273.8<br/>F: 31.1 / WW: 27.2</b>  | <b>K: 2301.3 / B: 114.3<br/>T: 217.8 / WP: 240.6<br/>F: 45.5 / WW: 24.1</b>   | <b>K: 2381.6 / B: 100.7<br/>T: 226.9 / WP: 271.9<br/>F: 32.8 / WW: 27.0</b>  | <b>K: 2396.5 / B: 112.2<br/>T: 290.0 / WP: 198.7<br/>F: 28.4 / WW: 19.9</b>  |

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:654.2 / B:29.3 / T:13.1 / WP:99.6 / F:4.2 / WW:10.0

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

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

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

#### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 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 wróż 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)

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:1114.8 / B:67.8 / T:140.3 / WP:109.0 / F:26.3 / WW:10.7

#### ZUPA BROKUŁOWA 400ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 900 g (2 x Opakowanie)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Z mięsa i warzyw ugotuj wywar

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. Do bulionu dodaj brokuł i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 5min.

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, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza manna - 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 - 22.5 g (0.5 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 - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Selera, pietruszkę i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.

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

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

4. Nastaw wywar aby się zagotował.

5. Z masy formuj w dłoniach kulki i delikatnie wrzucaj je na gotujący się wywar.

6. Od momentu wypłynięcia pulpetów na powierzchnię - gotuj jeszcze 5 minut.

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

Jogurt grecki - 50 g (2.5 x Łyżka)

Sałata - 100 g (20 x Liść)

Sól biała - 10 g (10 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.

2. Wymieszaj sałatę z jogurtem

**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:467.5 / B:19.6 / T:10.7 / WP:67.1 / F:4.2 / WW:6.7****CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

**KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6**

Cukier - 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 TWAROGOWY 50G ALERGENY 6**

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

**POMIDOR 50G**

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

**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)

**SUMA K: 2236.5 B: 116.7 T: 164.1 WP: 275.7 F: 34.7 WW: 27.4**

### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Mleko 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. Przełóż do miseczki

### POLĘDWICA DROBIOWA 80G ALERGENY 1,2,9

Polędwica drobiowa 80g Alergeny 1,2,9 - 80 g (4 x Plasterek)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

## OBIAD 13:30

### 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 koperkę 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 posiekany 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:534.0 / B:13.5 / T:27.2 / WP:49.8 / F:2.9 / WW:5.0

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

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

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

#### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

#### 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)

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

SUMA K: 2245.0 B: 117.7 T: 336.6 WP: 225.3 F: 25.3 WW: 22.4

## ŚNIADANIE 07:30

K:622.4 / B:14.4 / T:31.1 / WP:64.8 / F:3.2 / WW:6.5

### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

### KASZA MANNA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 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 CAPRIES. 80G ALERGENY 6

Ser capries. 80g Alergeny 6 - 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:1193.8 / B:76.2 / T:251.8 / WP:98.3 / F:22.0 / WW:9.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 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 oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę - smaź je razem chwilę.

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. Do bulionu dodaj warzywa z patelni, kalafiora i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

3. . Dopraw do smaku.

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

**KARKÓWKA GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,6,8**

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)  
 Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)  
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)  
 Marchew - 9 g (0.2 x Sztuka)  
 Mąka pszenna, typ 500 - 6 g (0.5 x łyżka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Seler korzeniowy - 12 g (0.2 x Plaster)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Wieprzowina, karkówka - 100 g (1 x Kawatek)  
 Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut  
 Mięso podsmaż na patelni  
 dodaj cebulę i podsmaż jeszcze chwilę  
 zalej wodą, dodaj warzywa  
 gotuj do miękkości  
 zagęść jogurtem rozrobionym z mąką  
 dopraw do smaku

**KALAFIOR 150G**

Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Ugotuj warzywo.

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Cukier - 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:568.7 / B:23.5 / T:16.6 / WP:49.8 / F:3.4 / WW:4.9

**CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

**KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6**

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)  
 Mleko spożywcze, 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)

**SALATA 20G**

Salata 20g - 20 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)

SUMA K: 2384.9 B: 114.1 T: 299.5 WP: 212.9 F: 28.6 WW: 21.0



### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

### RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Ryż biały - 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 - 15 g (0,5 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)

### SAŁATA 20G

Sałata 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

### ZUPA ZACIERKOWA 400ML ALERGENY 1,2,8

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 45 g (3 x Łyżka)

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 - 30 g (0,5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

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

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

3. Obierz warzywa. Pokrój w kostkę pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.

4. Dodaj warzywa do wywaru.

5. Z mąki i jajka przygotuj zacierki, dodaj do zupy. Gotuj 5 minut.

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

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

**SCHAB GOTOWANY 100G ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 150 g (0.3 x Opakowanie)

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



Czas przygotowania: 25 minut

Schab rozbić, uduścić z warzywami. Doprawić ziołami.

**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:447.8 / B:14.9 / T:10.0 / WP:70.3 / F:4.3 / WW:7.1****CHLEB ŻYTNI JASNY 105G ALERGENY 1**

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

**HERBATA 250ML**

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

**SER 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: 2172.1 B: 112.0 T: 211.3 WP: 273.8 F: 31.1 WW: 27.2**

BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 - 80 g (1 x Sztuka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

JAGŁANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

Kasza jagłana - 26 g (2 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:1121.9 / B:59.8 / T:177.4 / WP:145.4 / F:37.0 / WW:14.5

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 900 g (2 x Opakowanie)

Cebula - 200 g (2 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 - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso z kurczaka przelóż 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.

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

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Skrobia ziemniaczana - 125 g (5 x łyżka)

Ziemiaki - 490 g (7 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

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

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

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

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

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

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

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

8. Podaj z kluskami śląskimi.

#### FASOLKA SZPARAGOWA 150G

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

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. 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

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:528.8 / B:24.4 / T:23.0 / WP:52.2 / F:6.1 / WW:5.2

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

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

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

#### KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 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)

Jaja 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.

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

#### SOK OWOC. 250ML

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

---

SUMA K: 2301.3 B: 114.3 T: 217.8 WP: 240.6 F: 45.5 WW: 24.1

## ŚNIADANIE 07:30

K:616.8 / B:22.3 / T:12.8 / WP:69.6 / F:4.6 / WW:6.9

### CHLEB ŻYJNI JASNY 105G ALERGENY 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

### POLĘDWICA WĘDZ. 60G ALERGENY 8,9

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

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### 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:525.8 / B:10.3 / T:20.6 / WP:68.5 / F:4.3 / WW:6.9

CHLEB ŻYTNI JASNY 105G ALERGENY 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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

SUMA K: 2381.6 B: 100.7 T: 226.9 WP: 271.9 F: 32.8 WW: 27.0

# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:30

K:623.4 / B:25.2 / T:23.9 / WP:70.1 / F:4.6 / WW:6.9

### CHLEB ŻYTNY JASNY 105G ALERGENY 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

### PASTA Z MAKRELI 80G ALERGENY: 2,3,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Makrela, wędzona - 25 g (0.2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli.

2. Zetrzyj na tarce ugotowane jajko.

3. Zmiksuj składniki z ulubionymi 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)

## OBIAD 13:30

K:1242.3 / B:71.2 / T:254.3 / WP:46.6 / F:15.9 / WW:4.6

### 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 - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 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 - 25 g (1 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso z kurczaka przelóż 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)

### MARCHEW Z JABŁKIEM 150G

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 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:530.8 / B:15.8 / T:11.8 / WP:82.0 / F:7.9 / WW:8.4**

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

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)

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: 2396.5 B: 112.2 T: 290.0 WP: 198.7 F: 28.4 WW: 19.9**