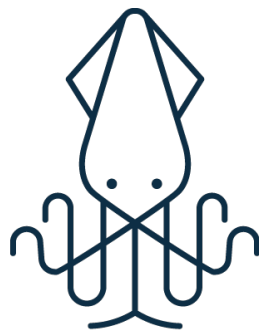


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

30.09.2024- 06.10.2024 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 Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Salami luksusowe 60g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Śliwka 1szt	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 Ser capries. 60g Alergeny 6 Rzodkiewka 45g Sałata 20g	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 Ser Edamski 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Grejfrut 0,5szt	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. Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,8,9 Papryka 50g	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Serek wiej. 200g Alergeny: 6 Pomidor 50g Nektarynka 1 szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka bab. 80g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Ser gouda 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Jabłko 1szt
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Zupa pomidorowa z makaronem 400ml Alergeny 1,2,6 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz wieprzowy 180g Alergeny: 1,6,8 Kapusta czerwona 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet rybny 100g Alergeny: 1,2,3 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Butka pszenna 1szt Alergeny: 1 Fasolka po bretońsku 300g Kompot 250 ml.	Szczawiowa z jajkiem 400ml Alergeny 2,6,8,9. Ziemniaki z koperkiem 250g Żeberka w sosie 220g Alergeny 1,6,8 Kapusta Pekirńska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Kapuśniak 400ml Alergeny 8 Kopytka z boczkiem 250g Alergeny 1,2 Marchew z jabłkiem 150g Kompot 250 ml.	Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Kasza gryczana 200g Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Alergeny:1,6,8 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.	Ryż na rosolo 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. w paniece Alergeny 1,2 Sałata lodowa 150g Alergeny: 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 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka biała got. 60g Alergeny 5,8,9 Papryka 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Pomidor 50g Mus owoc. 120g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa śląska 100g Alergeny: 5,8,9 Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9 Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Jajko gotowane 1,5 szt Alergeny: 2 Papryka 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Ogórek św. 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Paszтет pieczony 50g Alergeny: 1,2,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g
K: 2210.2 / B: 99.2 T: 242.2 / WP: 209.5 F: 25.8 / WW: 20.9	K: 2191.4 / B: 108.5 T: 227.2 / WP: 223.5 F: 34.3 / WW: 22.5	K: 2302.3 / B: 116.5 T: 281.2 / WP: 185.3 F: 36.7 / WW: 18.5	K: 2276.9 / B: 104.3 T: 204.2 / WP: 196.0 F: 28.6 / WW: 19.6	K: 2305.9 / B: 110.8 T: 220.8 / WP: 224.1 F: 30.2 / WW: 22.6	K: 2098.9 / B: 120.2 T: 277.8 / WP: 197.6 F: 36.6 / WW: 19.8	K: 2296.5 / B: 116.4 T: 288.1 / WP: 201.8 F: 24.3 / WW: 20.3

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:544.9 / B:18.6 / T:27.2 / WP:40.8 / F:1.5 / WW:4.1

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)

HERBATA 250ML

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

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



Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

Czas przygotowania: 30 minut

W garnku zagotować mleko z dodatkiem soli. Z mąki, wody i jajka zagnieść elastyczne, zwarte ciasto. Do gotującego się mleka zetrzeć na dużych oczkach tarki zacierkę.

SALAMI LUKSUSOWE 60G ALERGENY 5,8,9

Salami luksusowe 60g Alergeny 5,8,9 - 30 g (2 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

ŚLIWKA 1SZT

Śliwka 1szt - 60 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:1259.8 / B:65.0 / T:204.2 / WP:116.6 / F:20.4 / WW:11.5

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 100 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso wrzuc na zimną wodę, zagotuj i zbierz powstałą pianę.
2. Warzywa umyj i obierz oraz pokrój w wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut.
4. Do całości dodaj przecier pomidorowy i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.
5. Podaj z ugotowanym makaronem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

GULASZ WIEPRZOWY 180G ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 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)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 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.

KAPUSTA CZERWONA 150G ALERGENY: 9

Kapusta czerwona - 110 g (2.2 x Liść)

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

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Por - 42 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.

2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 5 g (0.5 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00**K:405.5 / B:15.6 / T:10.8 / WP:52.1 / F:3.9 / WW:5.3****CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SZYNKA BIAŁA GOT. 60G ALERGENY 5,8,9

Szynka biała got. 60g Alergeny 5,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

SALATA 20G

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

SUMA K: 2210.2 B: 99.2 T: 242.2 WP: 209.5 F: 25.8 WW: 20.9

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 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.

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6

Ser capries. 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plasterek)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 15 g (1 x Sztuka)

SALAATA 20G

Salata 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

K:1132.6 / B:77.2 / T:184.9 / WP:116.4 / F:28.2 / WW:11.7

ZUPA PIECZARKOWA 400ML ALERGENY: 1,6,8

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 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: 35 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Skrzydła umyj.

2. Ziemniaki pokrój w kostkę.

3. Marchewkę, selera, pietruszkę zetrzyj na tarce lub pokrój na drobną kostkę.

4. Wrzuć warzywa i mięso do garnka z wodą, dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj 15- 20 minut.. Dodaj pokrojone pieczarki..

5. Śmietanę zahartuj dodając do niego gorącej zupy i mieszając energicznie. Następnie dodaj go do zupy.

6. Podawaj z pokrojoną 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.

KOTLET RYBNY 100G ALERGENY: 1,2,3 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Bułka tarta - 40 g (5 x łyżka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Majeranek - 0.8 g (0.2 x łyżeczka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Ryba miruna (filet) - 250 g (2.5 x Porcja)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 70 minut
 Mięso przelóż do miski. Dodaj do niego posiekaną drobno cebulę (może być też tarta) i jajko. Przypraw.
 Z mięsa uformuj dość spore, lekko spłaszczone kotlety.
 Na patelni rozgrzej oliwę i utóż na niej kotlety.
 Całość smaż 15 - 20 minut, do zarumienienia.

SELER Z JABŁKIEM 150G ALERGENY 6,8

Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)
 Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
 Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
 Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
 1. Obierz selera i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
 2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
 3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

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:514.7 / B:16.9 / T:17.7 / WP:50.6 / F:3.6 / WW:5.1****CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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

Chrzan - 6 g (0.2 x Sztuka)
 Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
 Szyńska Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 70 g (3.5 x Plaster)

Czas przygotowania: 15 minut
 1. Szyngę rozdrobnić w blenderze
 2. dodaj chrzan
 3. Posiekaj szczypiorek.
 4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

MUS OWOC. 120G

Mus owoc. 120g - 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)

SUMA K: 2191.4 B: 108.5 T: 227.2 WP: 223.5 F: 34.3 WW: 22.5

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

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 - 3 g (0.2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku z solą.

SER EDAMSKI 40G ALERGENY 6

Ser Edamski 40g Alergeny 6 - 40 g (2 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

GREJPFRUT 0,5SZT

Grejfrut 0,5szt - 200 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:1215.9 / B:78.9 / T:208.3 / WP:94.5 / F:31.4 / WW:9.3

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Kalafior, mrożony - 630 g (1.4 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 Łyzeczka)

Porcja rosółowa - 350 g (3,5 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. Na 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.

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

6. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

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

FASOLKA PO BRETOŃSKU 300G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Fasola biała, nasiona suche - 120 g (6 x Łyżka)

Kiełbasa podwawelska - 100 g (10 x Plasterek)

Kminek mielony - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyżeczka)

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

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Fasolkę odstaw na 12 godzin do namoczenia przed gotowaniem.

2. Gotuj pod przykryciem do miękkości, dolewając więcej wody w razie potrzeby. Na koniec fasolka ma być miękka a płynu ma pozostać około 1 szklanka.

3. Podsmaż pokrojone w kostkę cebulę i kiełbasę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy.

4. Wlej ugotowaną fasolkę i dodaj przecier, dopraw solą i pieprzem. Gotuj wszystko jeszcze około godzinę.

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:553.7 / B:18.4 / T:26.2 / WP:52.1 / F:3.9 / WW:5.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

KIEŁBASA ŚLĄSKA 100G ALERGENY: 5,8,9

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

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: 2302.3 B: 116.5 T: 281.2 WP: 185.3 F: 36.7 WW: 18.5

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

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 6. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przetóż do miseczki

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze (gotowane) - 250 g (5 x Sztuka)

Makrela, wędzona - 62.5 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli.

2. Zetrzyj ogórka na tarce, pokrój szczypiorek i ugotowane jajko.

3. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami.

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

K:1114.0 / B:57.7 / T:158.6 / WP:76.1 / F:16.4 / WW:7.5

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 25 g (1.2 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 75 g (1.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szczaw - 300 g (1 x Opakowanie)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

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

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

4. Jajka ugotuj i posiekaj Połącz z zupą.

5. Dodaj zahartowaną śmietanę.

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.

ŻEBERKA W SOSIE 220G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x łyżka)
Wieprzowina, żeberka - 200 g (2 x Kawałek)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

- 1 Na patelni rozgrzewamy olej i obsmażamy na dużym ogniu żeberka z każdej strony.
- 2 Przekładamy wszystko do większej patelni, dolewamy tyle wody, aby żeberka były prawie przykryte i zagotowujemy.
- 3 Cebule kroimy w drobną kostkę i dodajemy do potrawy.
- 4 Mieszmamy, przykrywamy pokrywką i dusimy na małym ogniu z warzywami przez 1 godzinę.
6. Zagęść skrobią.
7. Gotuj aż mięso zmięknie.

KAPUSTA PEKIŃSKA 150G ALERGENY: 9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 100 g (2 x Liść)
Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
Ogórek - 30 g (0.8 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)
Pomidor - 50 g (0.4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



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

KOLACJA 17:00

K:530.9 / B:14.7 / T:16.6 / WP:69.4 / F:8.6 / WW:7.1

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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 - 80 g (1 x Plaster)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 37.5 g (2.5 x łyżka)
Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Seler konserwowy Alergeny 5.8 - 1 g (0 x Porcja)



Czas przygotowania: 15 minut

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

SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9

Sok pomidorowy 1szt Alergeny 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: 2276.9 B: 104.3 T: 204.2 WP: 196.0 F: 28.6 WW: 19.6

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

KASZA MANNA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,6
Kasza manna - 6 g (0.5 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 0,5 % 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.

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)

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)

KAPUŚNIAK 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 3 g (0 x Sztuka)
Kapusta biała - 240 g (4.4 x Liść)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Marchew - 60 g (1.3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, korzeń - 5 g (0.1 x Sztuka)
Porcja rosółowa. - 250 g (2.5 x Porcja)
Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut
Z mięsa i warzyw ugotuj wywar.. Dodaj poszatkowaną kapustę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz ziele angielskie i liść laurowy. Gotuj do miękkości warzyw, około 15-20 minut na średnim ogniu.

KOPYTKA Z BOCZKIEM 250G ALERGENY 1,2
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 50 g (3.3 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Wieprzowina, boczek bez kości - 100 g (1 x Kawalek)
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. Zagotuj duży garnek z osoloną wodą. Ciasto podziel na 2 części, z każdej uformować waleczek. Nożem odkrój kopytka.
6. Wrzuć na gotującą się wodę i gotuj przez ok. 4 minuty licząc od czasu wypłynięcia na powierzchnię lub do miękkości.
7 boczek i cebulę pokroić usmażyć i połączyć kopytka

MARCHEW Z JABŁKIEM 150G
Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cukier - 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:492.4 / B:19.5 / T:18.3 / WP:52.6 / F:4.4 / WW:5.3

CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 70 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1
Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6
Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

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

JAJKO GOTOWANE 1,5 SZT ALERGENY: 2
Jaja kurze całe - 84 g (1.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj jajko.

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

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

SALATA 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)

SUMA K: 2305.9 B: 110.8 T: 220.8 WP: 224.1 F: 30.2 WW: 22.6

ŚNIADANIE 07:30

K:454.7 / B:26.8 / T:16.9 / WP:38.5 / F:2.1 / WW:3.9

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)

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

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

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

SZYNKA BAB. 80G ALERGENY 8,9

Szynka bab. 80g Alergeny 8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 15 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:1099.0 / B:80.9 / T:239.7 / WP:95.8 / F:28.0 / WW:9.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Zupa ogon. Winiary - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

Zagotuj mięso, dołóż obrane warzywa, liście laurowe, ziele angielskie, zalać wodą, posolić i doprawić pieprzem, nastawić na wolny ogień i gotować do miękkości. zapraw rozrobioną zupą instant i przecierem

KASZA GRYZCZANA 200G

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.

BITKI WIEPRZ. W SOS.WŁ. 180G ALERGENY:1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 112.5 g (2.5 x Sztuka)

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

Pietruszka, korzeń - 75 g (1.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 90 g (1.5 x Plaster)

Śmietana, 12% tłuszczu - 18 g (1 x Łyżka)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawatek)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Podsmaż mięso, dodaj cebulkę.

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

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

4. W miseczce rozrób śmietanę z mąką i odrobiną bulionu.

5. Wlej zawartość miseczki na patelnię i gotuj aż mięso zmięknie.

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt grecki - 10 g (0.5 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

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:545.2 / B:12.5 / T:21.2 / WP:63.3 / F:6.5 / WW:6.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 - 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: 2098.9 B: 120.2 T: 277.8 WP: 197.6 F: 36.6 WW: 19.8

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)

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

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

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

SER GOUDA 60G ALERGENY 6

Ser gouda 60g Alergeny 6 - 45 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 180 g (4 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 x Porcja)

Ryż biały - 105 g (7 x łyżka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Mięso wrzuć na gorącą wodę

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

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

4. Do całości dodaj ryż, gotuj do miękkości.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

FILET DROB. W PANIECE ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. dopraw solą i pieprzem

2. Panieruj w jajku i bułce

3. usmaż na oleju.

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9

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

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Sałata lodowa - 120 g (6 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 - 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:494.7 / B:12.2 / T:20.7 / WP:52.1 / F:3.9 / WW:5.3****CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PASZTET PIECZONY 50G ALERGENY: 1,2,8,9

Paszтет pieczony 50g Alergeny: 1,2,8,9 - 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: 2296.5 B: 116.4 T: 288.1 WP: 201.8 F: 24.3 WW: 20.3