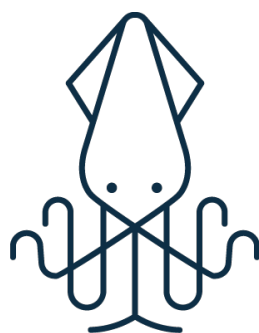


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

30.09.2024- 06.10.2024 dieta lekkostrawna

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny: 6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 70g 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 Pomidor 50g Sałata 20g	Bułka pszenna 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 Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka bab. 80g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Banan 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 Jarzynka 150g Kompot 250 ml.	Zupa ziemniaczana 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet rybny 100g Alergeny 1,2,3,8 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	Zupa zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Karkówka gotowana 100g Alergeny: 1,6,8 Kapusta Pekinińska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Kapuśniak 400ml Alergeny 8 Kopytka z masłem 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 Brokuły 150g Kompot 250 ml.	Ryż na rosolo 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 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 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka biała got. 60g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 105g 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 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Parówki berl. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z ananasm 150g Alergeny 1,2,8,9 Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Jajko gotowane 1,5 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Połudwica z indyka 60g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g
K: 2334.3 / B: 112.9 T: 226.3 / WP: 251.4 F: 24.8 / WW: 25.2	K: 2293.9 / B: 107.9 T: 274.8 / WP: 267.5 F: 34.6 / WW: 26.8	K: 2370.1 / B: 118.7 T: 290.2 / WP: 224.3 F: 32.9 / WW: 22.3	K: 2389.2 / B: 119.5 T: 296.5 / WP: 243.7 F: 28.3 / WW: 24.1	K: 2372.0 / B: 109.6 T: 280.5 / WP: 205.5 F: 35.3 / WW: 20.6	K: 2178.8 / B: 115.6 T: 224.7 / WP: 236.1 F: 43.6 / WW: 23.7	K: 2355.0 / B: 109.6 T: 280.5 / WP: 247.7 F: 31.6 / WW: 24.9

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:624.2 / B:30.6 / T:14.1 / WP:61.7 / F:3.1 / WW:6.1

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)

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 - 15 g (1 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.

SZYNKĄ Z KURCZAKA 80G ALERGENY 1,5,6,8

Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 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

K:1251.5 / B:66.3 / T:201.3 / WP:121.2 / F:17.4 / WW:12.2

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 rosołowa - 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 wrzucić na zimną wodę, zagotuj i zbierz powstałą pianę.
2. Warzywa umyć i obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut.
4. Do całości dodać 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.

JARZYŃKA 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

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

Warzywa na patelni z brokułami - 50 g (0.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

Warzywa ugotuj w bulionie. Mąkę rozrobisz z jogurtem. Wszystko połączyć, gotować ok.5min

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 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:458.6 / B:16.0 / T:10.9 / WP:68.5 / F:4.3 / 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)

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SZYŃKA BIAŁA GOT. 60G ALERGENY 5,8,9

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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: 2334.3 B: 112.9 T: 226.3 WP: 251.4 F: 24.8 WW: 25.2

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)

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: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

Czas przygotowania: 20 minut

Zagotuj mleko.

Makaron drobno połam i wsyp do wrzącej wody.

Gotuj, aż stanie się miękki.

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

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 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:1132.3 / B:77.3 / T:232.5 / WP:124.1 / F:26.6 / WW:12.4

ZUPA ZIEMNIACZANA 400ML ALERGENY 6,8

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

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. Mięso zagotuj, zbierz pianę. Ugotuj z warzywami

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. Do bulionu dodaj ziemniaki

4. Gotuj pod przykryciem około 20min

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.

PULPET RYBNY 100G ALERGENY 1,2,3,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza manna - 24 g (2 x łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

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)

Ryba miruna (filet) - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Seler, pietruszkę i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.
2. Mięso ryby zmiel i połącz 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.

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 seler 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:551.1 / B:15.2 / T:17.4 / WP:68.6 / F:4.4 / 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)

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

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

Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 60 g (3 x Plasterek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. 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: 2293.9 B: 107.9 T: 274.8 WP: 267.5 F: 34.6 WW: 26.8

ŚNIADANIE 07:30

K:636.1 / B:25.0 / T:11.4 / WP:75.8 / F:3.3 / WW:7.6

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

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

Ryż biały - 15 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku z solą.

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:1119.2 / B:75.7 / T:251.1 / WP:80.0 / F:25.3 / WW:7.8

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 - 450 g (1 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa - 400 g (4 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypota)

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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 300 g (3 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Jogurt grecki - 40 g (2 x Łyżka)

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

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż mięso i cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem

2. Zalej mięso odrobiną wodą, 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.

FASOLKA SZPARAGOWA 150G
Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Masto ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
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 - 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:614.8 / B:18.0 / T:27.7 / 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
Masto extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

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

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

PARÓWKI BERL. 100G ALERGENY: 1,2,5,6,8,9
Parówki berl. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 - 100 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G
Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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: 2370.1 B: 118.7 T: 290.2 WP: 224.3 F: 32.9 WW: 22.3

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. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Płatki owsiane - 20 g (2 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) - 150 g (3 x Sztuka)

Makrela, wędzona - 62.5 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)



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.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 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

ZUPA ZACIERKOWA 400ML ALERGENY 1,2,8

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 15 g (0.3 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 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 przetóż 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. Ziemiaki 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 mieszanekę) do wywaru.

5. Gotuj 20 minut.

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

ZIEMIANKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemiaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemiaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemiaki.

KARKÓWKA GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 12 g (0.2 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Wieprzowina, karkówka - 198 g (2 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)

Koper (w pęczkach) - 20 g (4 x Pęczek)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Pomidor - 60 g (0.5 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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00**K:543.6 / B:13.7 / T:16.3 / WP:80.3 / F:8.1 / WW:8.1****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

SAŁATKA Z ANANASEM 150G ALERGENY 1,2,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ananas - 40 g (0.5 x Plaster)

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

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. jajka ugotuj, posiekaj
2. Ananasa odcedź
3. ananasa i jajka posiekaj
4. Połącz składniki z jogurtem
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: 2389.2 B: 119.5 T: 296.5 WP: 243.7 F: 28.3 WW: 24.1

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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)

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:1189.5 / B:65.8 / T:245.9 / WP:115.4 / F:28.8 / WW:11.6

KAPUŚNIAK 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Kapusta biała - 550 g (10 x Liść)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Ziemniaki - 280 g (4 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 MASŁEM 250G ALERGENY 1,2

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 50 g (3.3 x Łyżka)

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. Zagotuj duży garnek z osoloną wodą. Ciasto podziel na 2 części, z każdej uformować wałeczek. 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 okrasić roztopionym masłem

MARCHEW Z JABŁKIEM 150G
Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 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 - 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:545.5 / B:19.9 / T:18.4 / WP:69.0 / F:4.8 / 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)

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,

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

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj jajko.

POMIDOR 50G
Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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: 2372.0 B: 109.6 T: 280.5 WP: 205.5 F: 35.3 WW: 20.6

ŚNIADANIE 07:30

K:537.9 / B:27.1 / T:20.1 / WP:56.5 / F:3.2 / WW:5.7

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)

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

SZYNKA 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)

SALATA 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:1120.9 / B:76.5 / T:183.6 / WP:116.3 / F:33.9 / WW:11.5

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 Łyzeczka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemiaki - 350 g (5 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 GRZYCZANA 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 - 300 g (3 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

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

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 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.

BROKUŁY 150G

Brokuły 150g - 150 g (1 x Porcja)

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:520.0 / B:12.0 / T:21.0 / WP:63.3 / F:6.5 / WW:6.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 105G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 - 70 g (2 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbacian, 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)

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: 2178.8 B: 115.6 T: 224.7 WP: 236.1 F: 43.6 WW: 23.7

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)

KAKAO ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 450 g (1.8 x Szklanka)



Czas przygotowania: 8 minut

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

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 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:1214.1 / B:78.1 / T:239.5 / WP:126.8 / F:24.3 / WW:12.8

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 wrzucić na gorącą wodę
2. Warzywa umyć, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut
4. Do całości dodaj ryż, gotuj do miękkości.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, średnio - 280 g (3.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. .
2. ugotuj z jarzynami
- 3 rozrob skrobię z jogurtem, zageść sos
- 4 dopraw do smaku, posyp koprem

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 - 140 g (7 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,

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:490.0 / B:14.0 / T:15.3 / 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

POLĘDWICA Z INDYKA 60G ALERGENY 5,8,9
Polędwica z indyka 60g Alergeny 5,8,9 - 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)

SUMA K: 2355.0 B: 109.6 T: 280.5 WP: 247.7 F: 31.6 WW: 24.9