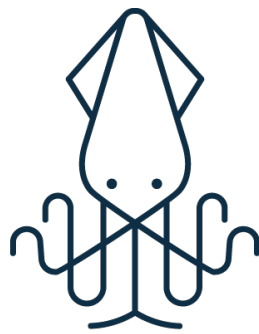


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

21.10.2024- 27.10.2024 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 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny: 6 Kiełbasa bank. 80g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Pieczeń rzym. 60g Alergeny 1,5,6,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g 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 Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Szynkówka wieprz. 60g Alergeny 5,8 Ogórek św. 50g Sałata 20g Banan 1szt	Bułka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Serek wiej. 200g Alergeny: 6 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Paszтет forem.50g Alergeny: 1,2,5,8,9 Papryka 50g Sałata 20g Mandarynka 2szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g
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 Kotlet mielony 100g Alergeny: 1,2 Kapusta Pekińska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Bułka żytnia 1szt Alergeny 1 Fasolka po bretońsku 300g Kompot 250 ml.	Barszcz biały 400ml Alergeny 1,2,6 Kasza bulgur 250g Alergeny 1 Karkówka w sosie wł. 180g Alergeny: 1,6,8 Biała rzodkiew 150g Alergeny 6. Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Babka ziemniaczana 300g Alergeny 1,2 Kapusta kiszona 150g Kompot 250 ml.	Barszcz czerwony 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet rybny 100g Alergeny: 1,2,3 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczone udko z kurczaka Alergeny: 8,9 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.	Zupa brokułowa 400ml Alergeny 6 Pierogi z mięsem 250g Alergeny 1,2,5 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 Sałatka śledziowa 150g Alergeny 1,2,3,6,8,9 Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser Edamski 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g	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 wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	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 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser capries. 60g Alergeny 6 Rzodkiewka 45g Sałata 20g Herbatniki 15g Alergeny 1,6	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z tuńczyka 80g Alergeny 1,2,3,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser topiony 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g Mus owoc. 120g
K: 2366.6 / B: 120.2 T: 230.9 / WP: 259.4 F: 25.2 / WW: 26.2	K: 2294.0 / B: 100.0 T: 171.4 / WP: 237.5 F: 43.2 / WW: 23.7	K: 2367.6 / B: 100.4 T: 209.1 / WP: 223.4 F: 34.7 / WW: 22.6	K: 2342.3 / B: 103.0 T: 234.2 / WP: 235.3 F: 33.0 / WW: 23.5	K: 2318.4 / B: 120.9 T: 274.1 / WP: 262.0 F: 38.5 / WW: 26.1	K: 2286.4 / B: 117.0 T: 203.8 / WP: 246.8 F: 24.5 / WW: 24.6	K: 2318.4 / B: 101.8 T: 250.3 / WP: 150.6 F: 20.3 / WW: 15.1

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:598.2 / B:27.5 / T:13.0 / WP:79.5 / F:4.3 / WW:8.0

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 625 g (2.5 x Szklanka)

Ryż biały - 30 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku z solą.

KIEŁBASA BANK. 80G ALERGENY: 5,8,9

Kiełbasa bank. 80g Alergeny: 5,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

OBIAD 13:30

K:1241.8 / B:71.0 / T:195.0 / WP:130.1 / F:17.9 / WW:13.0

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 - 150 g (1.5 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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 16 g (2 x łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 2 g (0.4 x Żąbek)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Majeranek - 0.1 g (0 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

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. Dodaj namoczoną bułkę. Przypraw.

Z mięsa uformuj dość spore, lekko spłaszczone kotlety.

Na patelni rozgrzej oliwę i utóń na niej kotlety.

Całość smań 15 - 20 minut, do zarumienienia.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta pekińska - 300 g (6 x Liść)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)



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:526.6 / B:21.7 / T:22.9 / WP:49.8 / F:3.0 / WW:5.2****CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SALATKA ŚLEDZIOWA 150G ALERGENY 1,2,3,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)

Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Ocet - 6 g (1 x łyżka)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)

Śledź, filety solone - 100 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 40 minut

Fit majonez:

1. Filety namocz w zimnej wodzie przez minimum godzinę, aby pozbyć się nadmiaru soli.

2. Jajko ugotuj na twardo.

3. Odcisnij śledzie z wody i pokrój je w kostkę.

4. Wymieszaj śledzie z jajkiem, ogórkiem, kukurydzą oraz groszkiem.

6. Podawaj z domowym fit majonezem.

WAFLE RYŻOWE 2 SZT

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)

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

CHLEB 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 - 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 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

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

Płatki owsiane - 10 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przetóż do miseczki

PIECZEŃ RZYM. 60G ALERGENY 1,5,6,8,9

Pieczeń rzym. 60g Alergeny 1,5,6,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

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:1119.1 / B:64.8 / T:130.6 / WP:130.7 / F:35.6 / WW:13.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe.

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.

BUŁKA ŻYTNA 1SZT ALERGENY 1

Bułka żytnia 1szt Alergeny 1 - 65 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

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:517.9 / B:19.2 / T:21.2 / WP:50.7 / F:4.5 / WW:5.0

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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 EDAMSKI 40G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 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: 2294.0 B: 100.0 T: 171.4 WP: 237.5 F: 43.2 WW: 23.7

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

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: 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)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

OBIAD 13:30

K:1200.2 / B:65.0 / T:165.1 / WP:87.6 / F:22.3 / WW:8.9

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Chrzan tarty - 10 g (2 x Łyżeczka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 250 g (2.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

zakwas żytni - 250 g (1 x Szklanka)

Ziemiaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dodatkowo przygotuj 2 szklanki zakwasu na barszcz, majeranek, sól, pieprz.

2. Obierz warzywa, pokrój ziemniaki w kostkę.

3 Mięso zalej wodą, zbierz pianę

4 Dodaj warzywa i gotuj do miękkości.

3. Wlej przez sitko do zupy zakwas.

4. Dodaj przyprawy razem z chrzanem.

KASZA BULGUR 250G ALERGENY 1

Kasza bulgur 250g Alergeny 1 - 52 g (4 x Łyżka)

KARKÓWKA W SOSIE WŁ. 180G ALERGENY: 1,6,8

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Mąka pszenna, typ 500 - 12 g (1 x łyżka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Seler korzeniowy - 60 g (1 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

BIAŁA RZODKIEW 150G ALERGENY 6.

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)
 Rzodkiew biała - 150 g (1.4 x Sztuka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
 1. Rzodkiew obierz i zetrzyj na tarce.
 2. posól i odstaw na ok.30 min.
 3. Odcisnij i dodaj jogurt.
 4 dopraw do smaku solą i pieprzem

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:536.4 / B:14.7 / T:16.3 / WP:71.5 / F:8.3 / WW:7.3****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

SALATKA 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 - 10 g (0.5 x łyżka)
 Kukurydza, konserwowa - 7.5 g (0.5 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. sanaanasa i pora posiekaj
 4. Połącz składniki z jogurtem i musztardą
 5. dopraw do smaku pieprzem

SOK WIELOWARZYWNY 1SZT ALERGENY 1,8,9

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

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

CHLEB ŻYTNY JASNY 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

JAGLANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jaglana - 13 g (1 x Łyżka)

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



Czas przygotowania: 15 minut

Mleko zagotować

Dodać kaszę jaglaną

Na wolnym ogniu gotuj ok.2min

SZYNKÓWKA WIEPRZ. 60G ALERGENY 5,8

Szynkówka wieprz. 60g Alergeny 5,8 - 45 g (3 x Plasterek)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 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 - 135 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Ziemiaki - 350 g (5 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 ziemniaki. Gotuj kolejne 15-20 minut.

4. Dopraw solą i pieprzem.

5. Podaj obficie posypaną koperkiem.

BABKA ZIEMNIACZANA 300G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Kiełbasa podwawelska - 50 g (5 x Plasterek)

Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Wieprzowina, boczek bez kości - 100 g (1 x Kawalek)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 120 minut

Ziemniaki zetrzeć na tarce, odsączyć.

Boczek i kiełbasę usmaż z cebulą

Połącz składniki z jajkami, skrobią ziemniaczaną.

Dopraw do smaku, piecz 120min

KAPUSTA KISZONA 150G

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.

2. Zetrzyj marchew.

3. Pokrój pietruszkę na drobno.

4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

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:500.6 / B:19.9 / T:18.4 / 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

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)

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: 2342.3 B: 103.0 T: 234.2 WP: 235.3 F: 33.0 WW: 23.5

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)

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 włóż do zagotowanego mleka.

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:1271.5 / B:82.9 / T:232.7 / WP:149.0 / F:30.2 / WW:14.8

BARSZCZ CZERWONY 400ML ALERGENY 6,8
Burak - 400 g (4 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)
Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut
1. Warzywa umyj. Marchew, pietruszkę, ziemniaki, cebulę obierz.
2. Mięso zalej wodą. Dodaj startą na grubych oczkach na tarce lub pokrojoną w kosteczkę pietruszkę i marchewkę.
4. Całość chwilę gotuj, po czym dodaj pokrojone buraki
5. Gotuj pod przykryciem około 20 minut do miękkości warzyw.
6. Zabel jogurtem

*Ziemniaki możesz pokroić w drobną kostkę i wrzucić do barszczu lub jeść osobno dodając do każdego kęsa.

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 - 32 g (4 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Majeranek - 0.1 g (0 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ryba miruna (filet) - 200 g (2 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



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

SELER Z JABŁKIEM 150G ALERGENY 6,8

Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)
 Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
 Jogurt naturalny - 10 g (0.5 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
 Cukier - 10 g (1 x łyżka)
 Mieszanka owocowa, mrożona - 50 g (0.5 x Szklanka)
 Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00**K:499.1 / B:12.7 / T:25.7 / WP:43.4 / F:3.2 / WW:4.3****CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
 Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)
 Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

ugotować, odcedzić, dodaj cukier

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6

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

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

SALATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

HERBATNIKI 15G ALERGENY 1,6

Herbatniki 15g Alergeny 1,6 - 15 g (3 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: 2318.4 B: 120.9 T: 274.1 WP: 262.0 F: 38.5 WW: 26.1

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)

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

PASZTET FOREM.50G ALERGENY: 1,2,5,8,9

Pasztet forem.50g Alergeny: 1,2,5,8,9 - 50 g (1 x Plaster)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

MANDARYNKA 2SZT

Mandarynka 2szt - 130 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:1113.1 / B:70.2 / T:160.5 / WP:123.3 / F:14.1 / WW:12.2

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 160 g (1.6 x Szklanka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosołowa - 250 g (2.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą i powoli doprowadź do wrzenia.

2. Po zebraniu powstałej z gotowania mięsa piany dodaj obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz przyprawy. Gotuj około 40min

3. Podawaj z ugotowanym makaronem i drobno siekaną 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.

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA ALERGENY: 8,9

Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Przyprawa "Jarzynka" - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Udko zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu.

2. Piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.

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:537.8 / B:24.8 / T:20.0 / WP:51.9 / F:3.7 / WW:5.2

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 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) - 125 g (2.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Tuńczyk w oleju - 85 g (0.5 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój szczypior, koperek.
2. Zmiksuj wszystkie składniki z ulubionymi przyprawami i wyciśniętym sokiem z cytryny.

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

OGÓREK ŚW. 50G
Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

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

SUMA K: 2286.4 B: 117.0 T: 203.8 WP: 246.8 F: 24.5 WW: 24.6

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

Mleko spożywcze, 0,5 % 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.

POLĘDWICA Z INDYKA 80G ALERGENY 5,8,9

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

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

OBIAD 13:30

K:1216.1 / B:64.4 / T:207.0 / WP:41.3 / F:13.2 / WW:4.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 450 g (1 x Opakowanie)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

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 - 300 g (3 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę - smaż je razem chwilę.

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

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

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

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

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

PIEROGI Z MIĘSEM 250G ALERGENY 1,2,5

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

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Salata lodowa - 100 g (5 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 - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00

K:542.0 / B:11.2 / T:24.0 / 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

SER TOPIONY 50G ALERGENY:

Ser topiony 50g Alergeny: - 50 g (2 x Sztuka)

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

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: 2318.4 B: 101.8 T: 250.3 WP: 150.6 F: 20.3 WW: 15.1