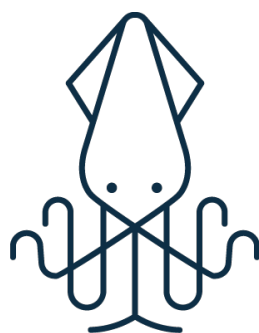


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

21.10.2024- 27.10.2024 dieta lekkostrawna

Dietetyk urszula maślanik

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>
Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny: 6 Kiełbasa bank. 80g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 105g 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	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Szynkówka wieprz. 60g Alergeny 5,8 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Bułka pszenna 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 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica drobiowa 80g Alergeny 1,2,9 Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g
<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>
Zupa pomidorowa z makaronem 400ml Alergeny 1,2,6 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8 Kapusta Pekieńska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz z fasolką 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Ziemniaczana z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Kasza bulgur 250g Alergeny 1 Karkówka w sosie wł. 180g Alergeny: 1,6,8 Pomidory z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Kluski śląskie z masłem 250g Alergeny 1,2 Surówka z tartej marchewki 150g Kompot 250 ml.	Barszcz czerwony 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.	Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Kalafior 150g Kompot 250 ml.	Zupa brokułowa 400ml Alergeny 6 Pierogi z mięsem 250g Alergeny 1,2,5 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.
<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z tuńczykiem 150g Alergeny 1,2,3,6,8,9 Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z jajkiem 150g Alergeny 1,2,8,9 Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Jajko gotowane 1,5 szt Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Herbatniki 15g Alergeny 1,6	Chleb żytni jasny 105g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z tuńczyka 80g Alergeny 1,2,3,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pomidor 50g Mus owoc. 120g
<b>K: 2406.5 / B: 109.6 T: 197.2 / WP: 311.1 F: 32.4 / WW: 31.2</b>	<b>K: 2279.6 / B: 102.7 T: 169.1 / WP: 259.5 F: 36.1 / WW: 25.9</b>	<b>K: 2256.4 / B: 113.6 T: 223.7 / WP: 263.3 F: 37.8 / WW: 26.4</b>	<b>K: 2417.1 / B: 100.7 T: 315.8 / WP: 287.8 F: 30.9 / WW: 28.7</b>	<b>K: 2320.2 / B: 112.1 T: 219.2 / WP: 241.7 F: 37.3 / WW: 23.9</b>	<b>K: 2286.7 / B: 117.6 T: 130.3 / WP: 279.7 F: 28.3 / WW: 28.2</b>	<b>K: 2290.8 / B: 100.3 T: 251.4 / WP: 157.0 F: 20.7 / WW: 15.7</b>

# KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:640.3 / B:27.3 / T:13.0 / WP:95.9 / F:4.7 / WW:9.6

#### 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

#### RYZ 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)

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:1240.0 / B:67.3 / T:168.3 / WP:137.8 / F:22.7 / WW:13.7

#### 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. - 250 g (2.5 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, zagotować i zbierać powstałą pianę.
2. Warzywa umyć i obierać oraz pokroić wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotować na wolnym ogniu około 40 minut.
4. Do całości dodać przecier pomidorowy i gotować jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.
5. Podać 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. Ugotować ziemniaki.
2. Posiekać drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza manna - 12 g (1 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Liść)

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

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 30 g (30 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Selera, pietruszkę i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.
2. Mięso połóż w misce z jajkiem, kaszą, startymi warzywami, koperkiem i niewielką ilością soli.
3. Masę odstaw na ok. 10 minut, aby kasza lekko spęczniała.
4. Nastaw wywar aby się zagotował.
5. Z masy formuj w dłoniach kulki i delikatnie wrzucaj je na gotujący się wywar.
6. Od momentu wypłynięcia pulpetów na powierzchnię - gotuj jeszcze 5 minut.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta pekińska - 300 g (6 x Liść)

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)



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:526.2 / B:15.0 / T:15.9 / WP:77.4 / F:5.0 / WW:7.9

#### 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

#### SALATKA Z TUŃCZYKIEM 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)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x Łyżka)

Musztarda - 5 g (0.5 x Łyzeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)

Tuńczyk w sosie własnym - 15 g (0.5 x Łyżka)

Ziemniaki, gotowane w wodzie - 142.5 g (1.5 x Gałka)



Czas przygotowania: 40 minut

- 1 Jajko ugotuj na twardo.
- 2 Odsącz tuńczyka
3. Ugotuj i pokrój ziemniaki
- 4 Połącz składniki, dopraw do smaku

#### WAFLE RYŻOWE 2 SZT

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

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

SUMA K: 2406.5 B: 109.6 T: 197.2 WP: 311.1 F: 32.4 WW: 31.2

### 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)

### 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)

### SZYNKA 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)

### SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

### JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przetóż do miseczki



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:1157.8 / B:56.7 / T:146.7 / WP:114.4 / F:26.8 / WW:11.4

### 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)

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

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

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

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

4. Dodaj warzywa i pokrojone ziemniaki do wywaru.

5. Gotuj 20 minut.

6. Zahartuj śmietanę z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.

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



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

#### GULASZ Z FASOLKĄ 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 200 g (2 x Porcja)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pietruszka, koreń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava 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:476.9 / B:19.3 / T:10.6 / WP:70.3 / F:4.8 / WW:7.0

#### 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)

#### 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, dodać cukier

#### SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### 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)

SUMA K: 2279.6 B: 102.7 T: 169.1 WP: 259.5 F: 36.1 WW: 25.9

## 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)

## 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.

## SZYNKA 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)

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:1167.4 / B:69.3 / T:193.4 / WP:113.2 / F:26.0 / WW:11.3

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą.
2. Zagotuj, zbierz szumowiny i dodaj ziele angielskie i liście laurowe.
3. Ziemniaki pokrój w kostkę.
4. Wrzuć do garnka warzywa i gotuj 20 minut.
5. Kiedy ziemniaki się już ugotują - dodaj makaron.
- 6 podawaj z koperkiem

## 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 Kawalek)

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

#### POMIDORY Z KOPERKIEM 150G

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)  
Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj i pokrój na ósemki dodaj jogurt i koper
2. Dopraw pieprzem i solą.

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

#### KOLACJA 17:00

K:493.2 / B:13.0 / T:16.0 / WP:69.7 / F:7.3 / WW:7.1

#### 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)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
Ananas - 80 g (1 x Plaster)  
Jajka kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)  
Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)  
Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. jajka ugotuj, posiekaj
2. 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2256.4 B: 113.6 T: 223.7 WP: 263.3 F: 37.8 WW: 26.4



### 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)

### JAGŁANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Kasza jagłana - 6.5 g (0.5 x Łyżka)

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



Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

Czas przygotowania: 15 minut

Mleko zagotować

Dodać kaszę jagłaną

Na wolnym ogniu gotuj ok.2min

### SZYNKÓWKA WIEPRZ. 60G ALERGENY 5,8

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

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### SALAATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

### BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

## OBIAD 13:30

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, perłowa - 75 g (5 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosołowa - 480 g (4.8 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Marchew, seler a 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.

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

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Skrobia ziemniaczana - 125 g (5 x łyżka)

Ziemniaki - 490 g (7 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

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

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

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

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

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

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

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

8. Podaj z kluskami śląskimi.

#### SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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:542.7 / B:19.7 / T:18.4 / WP:69.0 / F:4.8 / 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)

#### 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)

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: 2417.1 B: 100.7 T: 315.8 WP: 287.8 F: 30.9 WW: 28.7

**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

**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.

**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:1155.4 / B:72.7 / T:176.7 / WP:143.1 / F:31.4 / WW:14.1****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. - 150 g (1.5 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.

#### 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 - 12 g (1 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 - 25 g (0.5 x Sztuka)

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

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Selera, pietruszkę i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.
2. Mięso 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 - 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:560.1 / B:13.4 / T:25.9 / WP:61.1 / F:3.6 / WW:6.0

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

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

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

#### 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)

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### SAŁATA 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)



## ŚNIADANIE 07:30

K:658.1 / B:26.9 / T:13.6 / WP:72.1 / F:4.6 / WW:7.2

### CHLEB ŻYTNY JASNY 105G ALERGENY 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 175 g (0.7 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

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

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

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

### JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

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

## OBIAD 13:30

K:1138.3 / B:76.2 / T:102.4 / WP:137.2 / F:18.6 / WW:13.9

### 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 - 150 g (1.5 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 rosółowa - 150 g (1.5 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 umyć, włożyć 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.

### GOTOWANE UDKO Z KURCZAKA 120G

Bulion drobiowy (domowy) - 480 g (2 x Szklanka)

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj mięso w bulionie

### KALAFIOR 150G

Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Ugotuj warzywo.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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:490.3 / B:14.5 / T:14.3 / WP:70.4 / F:5.1 / WW:7.1**

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

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) - 50 g (1 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Tuńczyk w oleju - 42.5 g (0.2 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój szczypiorek, koperek.

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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: 2286.7 B: 117.6 T: 130.3 WP: 279.7 F: 28.3 WW: 28.2**

# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:30

K:590.9 / B:26.4 / T:19.5 / WP:70.9 / F:4.6 / WW:7.1

### CHLEB ŻYTNY JASNY 105G ALERGENY 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

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, 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)

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:1196.1 / B:64.4 / T:207.0 / WP:36.3 / F:13.2 / WW:3.6

### 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 - smaź 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)

### SALATA 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

Mieszanka owocowa, mrożona - 50 g (0.5 x Szklanka)

Woda - 500 g (2 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) ORZECZY(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)

## SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

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

## 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

## 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: 2290.8 B: 100.3 T: 251.4 WP: 157.0 F: 20.7 WW: 15.7