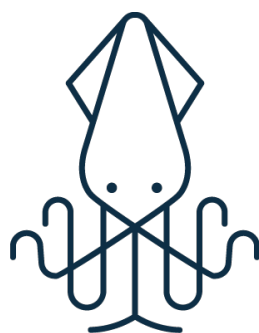


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

28.10.2024- 03.11.2024 dieta cukrzycowa

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 Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Jabłko 1szt	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 Twarożek z jgurtem 80g Alergeny 1 Pomidor 50g Ogórek św. 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. Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g Pomarańcza 1 szt	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 Krakowska parz. 60g Alergeny: 5,6,8,9 Ogórek św. 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Pasta z awokado 80g Alergeny 1,2,5,6 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g Grejfrut 0,5szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Schab biały 60g Alergeny 1,5 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g Jabłko 1szt
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Zupa grochowa 400ml Alergeny 8,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 Sałata w jogurcie nat. Alergeny 6 Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz w jarzynach 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Zupa pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Pęczak 200g Alergeny 1 Karkówka gotowana 100g Alergeny: 1,6,8 Surówka z buraków 150g Kompot 250 ml.	Zupa ogórkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba gotowana 100g Alergeny: 1,2,3 Kapusta Pekińska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Pierogi ruskie 250g Alergeny 1,2,6 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.	Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Kasza jęczmienna 200g Alergeny 1 Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8 Mizeria 150g Alergeny 6 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 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 16 Schab z liściem 40g Alergeny 9 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Pomidor 50g Wafel śmietankowy 1szt. Alergeny 1,4,6	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Sałatka szwedzka 100g Alergeny 8	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 16 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Papryka 50g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pol. z warzyw. 60g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g

Podsumowanie jadłospisu

K: 2201.2 / B: 104.6 T: 80.7 / WP: 199.3 F: 36.1 / WW: 19.8	K: 2278.0 / B: 119.3 T: 257.2 / WP: 220.4 F: 32.0 / WW: 21.7	K: 2257.9 / B: 99.7 T: 255.3 / WP: 170.8 F: 33.8 / WW: 17.1	K: 2142.7 / B: 116.0 T: 227.0 / WP: 234.4 F: 40.0 / WW: 23.5	K: 2237.2 / B: 104.2 T: 308.5 / WP: 220.0 F: 34.7 / WW: 22.2	K: 2118.9 / B: 111.9 T: 228.8 / WP: 205.3 F: 39.1 / WW: 20.8	K: 2281.3 / B: 102.0 T: 286.3 / WP: 213.1 F: 26.7 / WW: 21.1
---	--	---	--	--	--	--

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:541.6 / B:17.6 / T:13.5 / WP:47.9 / F:3.1 / WW:4.7

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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza manna - 12 g (1 x łyżka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku. Jeśli zrobi się zbyt gęsta dodaj wodę.

BARYŁKA 60G ALERGENY: 5,8,9

Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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)

ZUPA GROCHOWA 400ML ALERGENY 8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
 Groch, nasiona suche - 120 g (8 x Łyżka)
 Kielbasa podwawelska - 80 g (8 x Plasterek)
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
 Majeranek - 8 g (2 x Łyżeczka)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)
 Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
 Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
 Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
 Wieprzowina, żeberka - 100 g (1 x Kawatek)
 Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
 Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)
 Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Do garnka z zimną wodą włóż żeberka, zagotuj powoli, zbierz szumowiny i dodaj wytlukany na sicie groch.
2. Gotuj pod przykryciem przez 40 minut.
3. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Marchewkę, selera i pietruszkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
4. Do ugotowanego wywaru dodaj ziemniaki, starte na tarce warzywa oraz ząbki czosnku w całości.
5. Gotuj aż ziemniaki będą miękkie.
6. Na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę i pokrojoną w plasterki kielbasę. Dołóż do zupy.
7. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i majeranek, dopraw przyprawami. Gotuj wszystko jeszcze 20 minut.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
 Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

FILET DROB. 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 - 250 g (2.5 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, zagaść sos
- 4 dopraw do smaku, posyp koprem

SAŁATA W JOGURCIE NAT. ALERGENY 6 ALERGENY: 6

Jogurt grecki - 50 g (2.5 x Łyżka)
 Sałata - 100 g (20 x Liść)
 Sól biała - 10 g (10 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Wymieszaj sałatę z jogurtem

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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:518.5 / B:10.7 / T:35.9 / WP:26.5 / F:2.3 / WW:2.6

CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6
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,

SCHAB Z LIŚCIEM 40G ALERGENY 9
Schab z liściem 40g Alergeny 9 - 40 g (2 x Plasterek)

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

RZODKIEWKA 45G
Rzodkiewka 45g - 15 g (1 x Sztuka)

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

SUMA K: 2201.2 B: 104.6 T: 80.7 WP: 199.3 F: 36.1 WW: 19.8

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 - 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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 500 g (2 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.

TWAROŻEK Z JGURTEM 80G ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt grecki - 40 g (2 x Łyżka)

Ser twarogowy półtłusty - 160 g (0.8 x Opakowanie)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Posiekaj szczypior, pokrój rzodkiewkę.

2. Wymieszaj składniki.

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Kalafior, mrożony - 630 g (1.4 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)

Porcja rosółowa. - 350 g (3.5 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Na na mięsie ugotuj bulion, przecedź przez sito

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. do bulionu dodaj kalafior i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

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

6. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

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 W JARZYNACH 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, korzeń - 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:482.7 / B:17.4 / T:16.2 / WP:50.4 / 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)

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

PASTA Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9

Chrzan - 6 g (0.2 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 70 g (3.5 x Plaster)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze

2. dodaj chrzan

3. Posiekaj szczypiorek.

4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

WAFEL ŚMIETANKOWY 1SZT. ALERGENY 1,4,6

Wafel śmietankowy 1szt. Alergeny 1,4,6 - 18 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: 2278.0 B: 119.3 T: 257.2 WP: 220.4 F: 32.0 WW: 21.7

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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6

Ser capries. 60g Alergeny 6 - 60 g (3 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

POMARAŃCZA 1 SZT

Pomarańcza 1 szt - 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:1202.6 / B:72.5 / T:203.3 / WP:97.9 / F:28.0 / WW:9.8

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 500 g (25 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana, 18% tłuszczu - 50 g (2 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemiaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 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 30 min

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 i pokrojone ziemiaki do wywaru.

5. Gotuj 20 minut. i dodaj pokrojone pieczarki

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.

PĘCZAK 200G ALERGENY 1

Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

KARKÓWKA GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,6,8

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)
 Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Mąka pszenna, typ 500 - 6 g (0.5 x łyżka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Seler korzeniowy - 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

SURÓWKA Z BURAKÓW 150G

Burak - 100 g (1 x Sztuka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
 1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.
 2. Cebulę pokrój bardzo drobno, wymieszaj z burakiem i olejem.
 3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 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:450.9 / B:12.7 / T:27.0 / WP:27.0 / F:1.7 / WW:2.7

CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
 Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

KIEŁBASA PARÓWKOWA 100G ALERGENY: 5,6

Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 - 100 g (1 x Sztuka)

SAŁATKA SZWEDZKA 100G ALERGENY 8

Sałatka szwedzka 100g Alergeny 8 - 100 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: 2257.9 B: 99.7 T: 255.3 WP: 170.8 F: 33.8 WW: 17.1

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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

JAGLANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

Kasza jagłana - 13 g (1 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 15 minut

Mleko zagotować

Dodać kaszę jagłaną

Na wolnym ogniu gotuj ok.2min

KRAKOWSKA PARZ. 60G ALERGENY: 5,6,8,9

Krakowska parz. 60g Alergeny: 5,6,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 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:1135.5 / B:76.3 / T:192.3 / WP:124.0 / F:29.2 / WW:12.3

ZUPA OGÓRKOWA 400ML ALERGENY: 1,6,8

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 360 g (6 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0,5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 160 g (1,6 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0,5 x Plaster)

Śmietana 10% - 40 g (2 x łyżka)

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. Warzywa obierz ze skórki (oprócz ogórków kiszonych). Ziemniaki pokrój w kostkę.

4. Wrzuć do garnka warzywa i gotuj 20 minut. W tym czasie zetrzyj na tarce ogórki kiszzone.

5. Kiedy ziemniaki się już ugotują - dodaj starte ogórki kiszzone.

6. Zahartuj śmietanę z gorącym wywarem i dodaj ją do zupy.

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.

RYBA GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,2,3

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Ryba miruna (filet) - 125 g (1.2 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Rybę doprawić solą i pieprzem. ugotuj z warzywami, dopraw do smaku

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 Łyzeczka)



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:504.9 / B:14.3 / T:21.4 / WP:51.5 / F:7.5 / 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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
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,

SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 - 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

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: 2142.7 B: 116.0 T: 227.0 WP: 234.4 F: 40.0 WW: 23.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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.

PASTA Z AWOKADO 80G ALERGENY 1,2,5,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 35 g (0.2 x Sztuka)

Cytryna - 16 g (0.2 x Sztuka)

Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)

Ogórek zielony (długi) - 60 g (0.3 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Z awokado usunąć pestkę, wydrążyć środek i rozgnieść miąższ widelcem.
2. Ogórka zetrzyj na tarce o małych oczkach i dokładnie odciśnij wodę.
3. Do awokado dodaj natkę pietruszki, ugotowane jajko, oliwę i startego ogórka.
4. Całość skrop sokiem z cytryny, zmiksuj w blenderze

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

GREJPFRUT 0,5SZT

Grejfrut 0,5szt - 200 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

ZUPA JARZYNOWA 400ML ALERGENY: 1,6,8

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 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 - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemiaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso z kurczaka przetrzeć do garnka z zimną wodą.
2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok.30 min
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 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.

PIEROGI RUSKIE 250G ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 240 g (20 x łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.

2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.

3. Twaróg i ugotowane ziemniaki przetrzyj przez praskę i dodaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.

5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.

6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.

7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

POR Z MARCHEWKĄ 150G ALERGENY: 6,8,9

Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Por - 35 g (0.2 x Sztuka)

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

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

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzi

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:342.5 / B:14.6 / T:9.7 / WP:39.1 / F:2.9 / WW:3.9****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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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: 2237.2 B: 104.2 T: 308.5 WP: 220.0 F: 34.7 WW: 22.2

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

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, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

SCHAB BIAŁY 60G ALERGENY 1,5

Schab biały 60g Alergeny 1,5 - 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)

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:1106.5 / B:67.7 / T:194.0 / WP:99.7 / F:28.2 / WW:10.1

ZUPA OGONOWA 400ML ALERGENY 1,5,6,8,9

Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

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

Czas przygotowania: 60 minut

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

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok 30 min. ,

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 do wywaru.

5. Zupę ogon. rozprowadź z wodą i dodaj do garnka Gotuj 20 minut.

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

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

KASZA JĘCZMIENNA 200G ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta biała - 220 g (4 x Liść)

Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Posiekaj kapustę, a marchew pokrój w cienkie plastry.

2. Do większego garnka wlej olej, dodaj pokrojone w kostkę mięso, kapustę i marchew i duś pod przykryciem, aż mięso dogotuje się, a warzywa zmiękną. Wymieszaj z groszkiem.

3. Kaszę ugotuj na miękko i wymieszaj z daniem.

SZTUKA MIĘSA 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)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

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

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.

2. Obsmaż mięso.

3. 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.

FASOLKA SZPARAGOWA 150G

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

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wrzuć fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.

2. Gotuj aż będzie lekko miękka.

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:498.3 / B:18.0 / T:18.1 / WP:53.4 / F:7.7 / WW:5.5****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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)

Makrele, wędzona - 62.5 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)

Szcypiorek - 5 g (1 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)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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: 2118.9 B: 111.9 T: 228.8 WP: 205.3 F: 39.1 WW: 20.8

ŚNIADANIE 07:30

K:696.0 / B:19.3 / T:26.8 / WP:54.5 / F:4.2 / WW:5.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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 rozmieszczać w szklance mleka, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6

Ser capries. 60g Alergeny 6 - 60 g (3 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

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:1191.1 / B:71.9 / T:243.4 / WP:121.3 / F:19.6 / WW:11.9

POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML ALERGENY 6

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Ryż biały - 60 g (4 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso wrzuć na gorącą wodę

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

3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 30min

4. Do całości dodaj passatę i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.

5. Podaj z ugotowanym ryżem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza manna - 6 g (0.5 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Liść)

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 150 g (1.5 x Porcja)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

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

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

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

4. Nastaw wywar aby się zagotował.

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

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

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt grecki - 4 g (0.2 x Łyżka)

Ogórek - 140 g (3.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.

32 Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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:394.2 / B:10.8 / T:16.1 / WP:37.3 / F:2.9 / WW:3.7

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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

POL. Z WARZYW. 60G ALERGENY: 1,2,4,5,6,7,8,9

Pol. z warzyw. 60g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 - 60 g (3 x Plaster)

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: 2281.3 B: 102.0 T: 286.3 WP: 213.1 F: 26.7 WW: 21.1