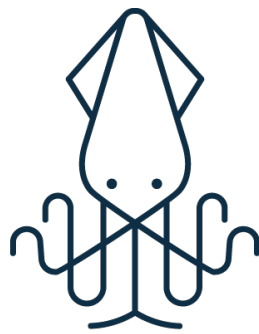


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

28.10.2024- 03.11.2024 dieta lekkostrawna

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny: 6 Twarożek z jgurtem 80g Alergeny 1 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Krakowska parz. 60g Alergeny: 5,6,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Pasta z awokado 80g Alergeny 1,2,5,6 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Schab biały 60g Alergeny 1,5 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 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 zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 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 koperkowa 400ml Alergeny 6,8 Pęczak 200g Alergeny 1 Karkówka gotowana 100g Alergeny: 1,6,8 Surówka z buraków 150g Kompot 250 ml.	Ziemniaczana z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba gotowana 100g Alergeny: 1,2,3 Kapusta Pekiniska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Pierogi ruskie 250g Alergeny 1,2,6 Marchew z jabłkiem 150g 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 Brokuły 150g 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 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Schab z liściem 40g Alergeny 9 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g 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 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Pomidor z serem 150g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,8,9 Pomidor 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pol. z warzyw. 60g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 Pomidor 50g
K: 2202.5 / B: 103.9 T: 182.8 / WP: 210.6 F: 29.7 / WW: 21.1	K: 2353.2 / B: 120.6 T: 257.5 / WP: 256.1 F: 31.5 / WW: 25.4	K: 2395.4 / B: 99.5 T: 283.3 / WP: 205.6 F: 30.9 / WW: 20.4	K: 2328.4 / B: 107.1 T: 157.3 / WP: 320.8 F: 41.3 / WW: 32.3	K: 2301.9 / B: 101.6 T: 282.1 / WP: 241.2 F: 33.4 / WW: 24.4	K: 2128.0 / B: 109.3 T: 228.0 / WP: 225.5 F: 38.1 / WW: 22.8	K: 2251.2 / B: 101.6 T: 285.5 / WP: 220.2 F: 27.7 / WW: 21.8

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:562.9 / B:16.8 / T:13.3 / WP:60.4 / F:3.1 / WW:6.0

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)

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)

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)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

Czas przygotowania: 15 minut

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



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:1129.7 / B:77.2 / T:133.8 / WP:119.0 / F:24.7 / WW:12.0

ZUPA ZACIERKOWA 400ML ALERGENY 1,2,8

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

Porcję rosółową ugotować w warzywach z przyprawami (przynajmniej jedną marchew pokroić w plasterki). Z mąki, soli, jaj i mleka zagnieść ciasto na zacierki. Następnie rwać je w drobne kawałki lub palcami formować kuleczki i wczuć na gotujący się rosół. Gry zacierki wypłyną na wierzch, zupa jest już gotowa.

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 - 60 g (3 x łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 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, zagęść 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

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:509.9 / B:9.9 / T:35.7 / WP:31.2 / F:1.9 / WW:3.1****CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 70g 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

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)

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: 2202.5 B: 103.9 T: 182.8 WP: 210.6 F: 29.7 WW: 21.1

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)

Ryż biały - 45 g (3 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 - 200 g (1 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)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

OBIAD 13:30

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

4. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.

5. Zagęść skrobią.

6. Gotuj aż mięso zmięknie.

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:497.8 / B:16.1 / T:16.0 / WP:62.2 / F:3.9 / WW:6.2

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PASTA Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

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

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze z koprem

2. 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: 2353.2 B: 120.6 T: 257.5 WP: 256.1 F: 31.5 WW: 25.4

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 6. (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

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

Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przełóż 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)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:1219.0 / B:70.9 / T:225.8 / WP:112.0 / F:24.4 / WW:11.0

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 350 g (3,5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60.6 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. Do bulionu dodaj warzywa i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

3. . Dopraw do smaku.

4. Zupę podawaj 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)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
 1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.
 2. Wymieszaj buraki z olejem.
 3. 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, dodać 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:527.1 / B:15.5 / T:32.5 / WP:35.4 / F:3.1 / WW:3.6

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

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

KIEŁBASA PARÓWKOWA 100G ALERGENY: 5,6

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

POMIDOR Z SEREM 150G ALERGENY 6

Pomidor - 144 g (1.2 x Sztuka)
 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 - 25 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut
 Pomidora pokroić w cząstki. Posyp serem i koprem, dopraw do smaku solą i pieprzem.

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: 2395.4 B: 99.5 T: 283.3 WP: 205.6 F: 30.9 WW: 20.4

ŚNIADANIE 07:30

K:572.4 / B:26.2 / T:13.5 / WP:80.3 / F:3.7 / WW:8.1

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

JAGŁANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

Kasza jagłana - 26 g (2 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)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

OBIAD 13:30

K:1274.8 / B:67.5 / T:122.8 / WP:188.8 / F:31.1 / WW:18.9

ZIEMNIACZANA Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,8

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 100 g (1 x Szklanka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 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

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 - 10 g (2 x Ząbek)

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Ryba miruna (filet) - 100 g (1 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)

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

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

KOLACJA 17:00

K:481.2 / B:13.4 / T:21.0 / WP:51.7 / F:6.5 / WW:5.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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 TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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

SUMA K: 2328.4 B: 107.1 T: 157.3 WP: 320.8 F: 41.3 WW: 32.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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

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 odcisnij 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)

SALATA 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

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)

Ziemniaki - 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. 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.

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.

MARCHEW Z JABŁKIEM 150G

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

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

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x Łyżka)

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

Woda - 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:363.8 / B:13.8 / T:9.5 / WP:51.6 / F:2.9 / WW:5.2

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

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: 2301.9 B: 101.6 T: 282.1 WP: 241.2 F: 33.4 WW: 24.4

ŚNIADANIE 07:30

K:497.9 / B:25.1 / T:16.4 / WP:57.2 / F:3.2 / WW:5.7

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

Mleko spożywcze, 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, dodaj cukier

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)

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:1126.5 / B:67.7 / T:194.0 / WP:104.7 / F:28.2 / WW:10.6

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 przelóż 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)

Łopatką wieprzową (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. Zalej mięso odrobiną wodą, cały czas dolewając małe ilości.

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

6. Zagęść skrobią.

7. Gotuj aż mięso zmięknie.

FASOLKA SZPARAGOWA 150G
Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Wrzucić fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.
2. Gotuj aż będzie lekko miękka.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
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:503.6 / B:16.5 / T:17.6 / WP:63.6 / F:6.7 / WW:6.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1
Chleb żytny 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

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)
Makrela, wędzona - 62.5 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Szczypiorek - 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)

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: 2128.0 B: 109.3 T: 228.0 WP: 225.5 F: 38.1 WW: 22.8

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

Mleko spożywcze, 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, 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)

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:1221.9 / B:74.1 / T:243.4 / WP:125.7 / F:21.6 / WW:12.4

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 wrzucić na gorącą wodę
2. Warzywa umyć, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 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 Listek)

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.

BROKUŁY 150G
Brokuły 150g - 150 g (1 x Porcja)

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:358.0 / B:9.7 / T:15.8 / 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)

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 Plasterek)

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

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

SUMA K: 2251.2 B: 101.6 T: 285.5 WP: 220.2 F: 27.7 WW: 21.8