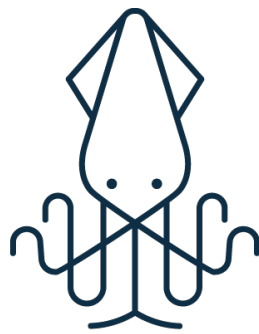


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

30.12.2024- 05.01.2025 dieta podstawowa

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 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Pieczeń rzym. 60g Alergeny 1,5,6,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Gruszka 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Szynkówka wieprz. 60g Alergeny 5,8 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka z kurczaka 60g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Schab z becz. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Papryka 50g	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,8,9 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Grejfrut 0,5szt	Chleb żytni jasny 60g 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	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Pol. z warzyw. 60g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Mandarynka 2szt
<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 ogórkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Kasza bulgur 250g Alergeny 1 Karkówka w sosie wł. 180g Alergeny: 1,6,8 Kapusta biała 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Ryż na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczone udko z kurczaka 120g Alergeny: 8,9 Sałata w śmietanie 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Barszcz czerwony 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. w paniece Alergeny 1,2 Pekińska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Zupa fasolowa 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz 180g Alergeny 1,6,8 Kiszony ogórek z groszkiem 150g Kompot 250 ml.	Kapuśniak 400ml Alergeny 8. Kopytka z boczkiem 250g Alergeny 1,2 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.	Pomidorowa z makaronem 400ml Alergeny 1,2,6 Ziemniaki z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 180g Alergeny 1,6,8 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	Jaglanka na rosole 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Alergeny:1,6,8 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 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser topiony 50g Alergeny: Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 60g 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 Ogórek św. 50g Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jajko gotowane 1,5 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser Edamski 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Twarożek ze szczypiorem 80g Alergeny 1 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka dęb. 80g Alergeny: 9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Tarta owoc. 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g

## Podsumowanie jadłospisu

K: 2362.2 / B: 113.4 T: 287.5 / WP: 202.7 F: 29.6 / WW: 20.4	K: 2195.5 / B: 104.8 T: 229.0 / WP: 239.3 F: 23.4 / WW: 24.2	K: 2096.5 / B: 112.6 T: 186.1 / WP: 214.5 F: 33.7 / WW: 21.6	K: 2409.0 / B: 119.6 T: 156.2 / WP: 274.2 F: 39.9 / WW: 27.8	K: 2107.4 / B: 103.8 T: 197.8 / WP: 219.7 F: 29.9 / WW: 22.1	K: 2261.6 / B: 112.2 T: 221.6 / WP: 236.2 F: 28.6 / WW: 23.7	K: 2282.7 / B: 110.0 T: 283.0 / WP: 233.7 F: 29.9 / WW: 23.5
--	--	--	--	--	--	--

# KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:658.4 / B:17.8 / T:19.5 / WP:52.4 / F:1.9 / WW:5.3

CHLEB ŻYJNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g 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 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

Makaron dwujajeczny - 20 g (0.2 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Zagotuj mleko.

Makaron drobno połam i wsyp do wrzącej wody.

Gotuj, aż stanie się miękki.

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

PIECZEŃ RZYM. 60G ALERGENY 1,5,6,8,9

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

GRUSZKA 1SZT

Gruszka 1szt - 160 g (0.9 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:1180.5 / B:76.7 / T:247.6 / WP:97.8 / F:24.0 / WW:9.7

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 300 g (5 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Śmietana 10% - 20 g (1 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemiaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, wtóż do garnka, zalej zimną wodą.

2. Zagotuj, zbierz szumowiny i dodaj ziele angielskie i liście laurowe.

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

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

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

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

KASZA BULGUR 250G ALERGENY 1

Kasza bulgur 250g Alergeny 1 - 78 g (6 x Łyżka)

**KARKÓWKA W SOSIE WŁ. 180G ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)  
Liść laurowy - 2 g (2 x Liśćek)  
Marchew - 22.5 g (0.5 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 - 12 g (0.2 x Plaster)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Wieprzowina, karkówka - 200 g (2 x Kawatek)  
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut  
Mięso podsmaż na patelni, dodaj cebulę i podsmaż jeszcze chwilę  
Zalej wodą, dodaj warzywa, gotuj do miękkości  
Zagęść jogurtem rozrobionym z mąką, dopraw do smaku

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Kapusta biała - 220 g (4 x Liść)  
Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut  
1. Pokrój kapustę, marchew i cebulę  
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 - 100 g (1 x Szklanka)  
Woda - 375 g (1.5 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-523.3 / B-18.9 / T-20.4 / WP-52.5 / F-3.7 / WW-5.4**

**CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

**CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1**

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

**KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6**

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)  
Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)  
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 0 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem. a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. Dodać cukier.

**SER TOPIONY 50G ALERGENY:**

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

**POMIDOR 50G**

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

**PAPRYKA 50G**

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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



### CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

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

### CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

### ZACIERKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,2,6

Jaja kurze całe - 0 g (0 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 50 g (3.3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 30 minut

W garnku zagotować mleko z dodatkiem soli. Z mąki, wody i jajka zagnieść elastyczne, zwarte ciasto. Do gotującego się mleka zetrzeć na dużych oczkach tarki zacierkę.

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

Szynkówka wieprz. 60g Alergeny 5,8 - 15 g (1 x Plasterek)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

## OBIAD 13:30

### RYŻ NA ROSOLE 400ML ALERGENY: 8

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)

Ryż biały - 30 g (2 x łyżka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso wrzuc 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 40 minut

4. Do całości dodaj ryż, gotuj do miękkości.

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, późne - 245 g (3.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

### PIECZONE UDKO Z KURCZAKA 120G ALERGENY: 8,9

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

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

Czas przygotowania: 40 minut

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

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

**SAŁATA W ŚMIETANIE 150G ALERGENY: 6**

Salata - 100 g (20 x Liść)  
Sól biała - 10 g (10 x Szczypota)  
Śmietana, 18% tłuszczu - 50 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Wymieszaj ze śmietaną

**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:512.7 / B:15.8 / T:17.5 / WP:60.7 / F:3.4 / WW:6.2****CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

**CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1**

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

**HERBATA 250ML**

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

**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 - 52 g (1.3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli.
2. Zetrzyj ogórka na tarce i ugotowane jajko.
3. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami.

**POMIDOR 50G**

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

**OGÓREK ŚW. 50G**

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

**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: 2195.5 B: 104.8 T: 229.0 WP: 239.3 F: 23.4 WW: 24.2**



### CHLEB ŻYJNI JASNY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 35g 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)

### KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

### SZYNKA Z KURCZAKA 60G ALERGENY 1,5,6,8

Szynka z kurczaka 60g Alergeny 1,5,6,8 - 60 g (3 x Plasterek)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

### JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

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

## OBIAD 13:30

## K:1094.6 / B:69.8 / T:154.6 / WP:126.3 / F:28.2 / WW:12.5

### BARSCZ CZERWONY 400ML ALERGENY 6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Burak - 400 g (4 x Sztuka)

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 250 g (2,5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 420 g (6 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.

3. Całość chwilę gotuj, po czym dodaj pokrojone buraki

4. Gotuj pod przykryciem około 20 minut do miękkości warzyw.

5. 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, późne - 245 g (3,5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

**FILET DROB. W PANIECE ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. dopraw solą i pieprzem

2. Panieruj w jajku i bułce

3 usmaż na oleju.

**PEKIŃSKA Z KOPERKIEM 150G**

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Kapusta pekińska - 130 g (2.6 x Liść)

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

Oliwa z oliwek - 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 - 100 g (1 x Szklanka)

Woda - 375 g (1.5 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:449.5 / B:15.3 / T:17.7 / WP:47.3 / F:3.5 / WW:4.9****CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

**CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1**

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

**HERBATA 250ML**

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

**JAJKO GOTOWANE 1,5 SZT ALERGENY: 2**

Jaja kurze całe - 84 g (1.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

**POMIDOR 50G**

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

**PAPRYKA 50G**

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

**SUMA K: 2096.5 B: 112.6 T: 186.1 WP: 214.5 F: 33.7 WW: 21.6**

### CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

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

### CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

### KASZA MANNA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,6

Kasza manna - 36 g (3 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.

### SCHAB Z BECZ. 60G ALERGENY 8,9

Schab z becz. 60g Alergeny 8,9 - 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

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:1144.4 / B:62.1 / T:111.1 / WP:141.8 / F:30.3 / WW:14.1

### ZUPA FASOŁOWA 400ML ALERGENY 8

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Fasola biała, nasiona suche - 40 g (2 x łyżka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 80 g (0.8 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 60 minut

1. Kilka godzin a najlepiej dzień wcześniej zalej fasolę wodą i odstaw do namoczenia.

2. Następnie fasolę przelej do dużego garnka i dodaj wodę, liście laurowe, ziele angielskie oraz pełną łyżeczkę soli. Gotuj do miękkości.

3. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion i przecedź.

4 Do bulionu dodaj fasolę i pokrojone warzywa z bulionu

5 Zupę gotuj kolejne pół godziny a następnie .

6. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, późne - 245 g (3.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

GULASZ 180G ALERGENY 1,6,8  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Marchew - 9 g (0.2 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pietruszka, korzeń - 10 g (0.2 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 12 g (0.2 x Plaster)  
Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x Łyżka)  
Wieprzowina, łopatka - 100 g (1 x Kawalek)

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 warzywami i przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
5. Zagęść skrobią.
6. Gotuj aż mięso zmięknie.

KISZONY OGÓREK Z GROSZKIEM 150G

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 16 g (1 x Łyżka)  
Natka pietruszki, suszona - 6 g (2 x Łyzeczka)  
Ogórki, kiszane - 90 g (1.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

Ogórki kiszane pokrój w drobną kostkę, posiekaj cebulę. Groszek odsącz z zalewy. Przygotowane składniki przetóż do miski i wymieszaj posiekaną natką pietruszki i oliwą z oliwek. Sos dodaj do sałatki, dokładnie wymieszaj, dopraw do smaku solą i pieprzem

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:660.3 / B:28.3 / T:27.9 / WP:59.9 / F:6.3 / WW:6.2**

CHLEB ŻYJNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)

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

Czas przygotowania: 0 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem. a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. Dodać cukier.

SER EDAMSKI 60G ALERGENY 6

Ser Edamski 60g Alergeny 6 - 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)

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: 2409.0 B: 119.6 T: 156.2 WP: 274.2 F: 39.9 WW: 27.8**

BUŁKA GRAHAM 1Szt ALERGENY 1  
Bułka graham 1szt Alergeny 1 - 65 g (1 x Sztuka)

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

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

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

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6.  
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 275 g (1.1 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

PASTA Z MAKRELI 80G ALERGENY: 2,3,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



OGÓREK KONS. 1Szt ALERGENY: 9  
Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 - 50 g (1 x Sztuka)

GREJPFRUT 0,5SZT  
Grejpfrut 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KAPUŚNIAK 400ML ALERGENY 8. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Kapusta biała - 220 g (4 x Liść)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)  
Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)  
Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)  
Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)  
Ziemniaki, późne - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut  
1. Umyte mięso zalewamy w garnku wodą, dodajemy pokrojoną włoszczyznę, ziemniaki, liść laurowy i ziele angielskie, gotujemy około 30 minut. W tym czasie szatkujemy cienko kapustę, po czym dodajemy ją do wywaru i gotujemy jeszcze 15 minut. Dodajemy koncentrat pomidorowy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

#### KOPYTKA Z BOCZKIEM 250G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 30 g (2 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 35 minut

1. Ziemniaki umyj, obierz, zalej wodą, posól i zagotuj.

2. Gotuj pod przykryciem do miękkości.

3. Odcedź i od razu rozgnieć na idealnie gładkie puree. Całkowicie ostudź.

4. Wymieszaj z jajkiem, mąką

5. Zagotuj duży garnek z osoloną wodą. Ciasto podziel na 2 części, z każdej uformować waleczek. Nożem odkrój kopytka.

6. Wrzuć na gotującą się wodę i gotuj przez ok. 4 minuty licząc od czasu wytynięcia na powierzchnię lub do miękkości.

7. Boczek i cebulę pokroić usmażyć i połać kopytka

#### 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 - 10 g (1 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

Cukier - 10 g (1 x łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)

Woda - 375 g (1.5 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:467.7 / B:28.6 / T:11.0 / WP:53.4 / F:3.0 / WW:5.4

#### CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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)

#### KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)

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

Czas przygotowania: 0 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem, a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę precedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. Dodać cukier.

#### TWAROŻEK ZE SZCZYPIOREM 80G ALERGENY 1

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Ser twarogowy chudy - 80 g (0.4 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu.

2. Wymieszaj z pokrojonym szczypiorkiem.

3. Dopraw do smaku.

4. Zjedz twarożek razem z bułką.

#### 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: 2107.4 B: 103.8 T: 197.8 WP: 219.7 F: 29.9 WW: 22.1

## ŚNIADANIE 07:30

K:628.9 / B:18.9 / T:31.2 / WP:56.1 / F:4.1 / WW:5.8

### CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

### CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

### 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

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:1095.8 / B:70.1 / T:177.1 / WP:135.6 / F:22.0 / WW:13.4

### POMIDOROWA Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,6

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 60 g (0.6 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)

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, obrazić oraz pokroić 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 makaronem

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, późne - 245 g (3.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

#### POTRAWKA Z KURCZAKA 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 13.5 g (0.3 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Seler korzeniowy - 12 g (0.2 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 4 g (4 x Szczypta)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso pokrój w kostkę i posyp solą i pieprzem.

2. Cebulę i marchew posiekaj w drobną kostkę.

3. Rozgrzej olej na patelni, podsmaż mięso i dodaj cebulę. Chwilę smaż aż się zeszkli.

4. Zalej wodą, dodaj warzywa i przyprawy

5. Po 15 minutach gotowania zagaęść skrobią i jogurtem

6. Całość dopraw solą i pieprzem i gotuj jeszcze przez 10 minut.

#### SELER Z JABŁKIEM 150G ALERGENY 6,8

Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)

Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

Seler korzeniowy - 50 g (0.8 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

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:536.9 / B:23.2 / T:13.3 / WP:44.5 / F:2.5 / WW:4.5

#### CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

#### CHLEB ŻYTNI RAZOWY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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

#### SZYNKĄ DĘB. 80G ALERGENY: 9

Szynka dęb. 80g Alergeny: 9 - 80 g (4 x Plasterek)

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### TARTA OWOC. 100G ALERGENY 6

Tarta owoc. 100g Alergeny 6 - 100 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)





# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:30

K:591.3 / B:21.5 / T:19.8 / WP:66.3 / F:5.6 / WW:6.7

### CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

### CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

### 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)

### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

### MANDARYNKA 2SZT

Mandarynka 2szt - 130 g (2 x Sztuka)

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

## OBIAD 13:30

K:1203.8 / B:77.7 / T:242.5 / WP:120.6 / F:20.8 / WW:12.0

### JAGLANKA NA ROSOLE 400ML ALERGENY 8

Kasza jagłana - 65 g (5 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosołowa. - 200 g (2 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 30min.

3. Dodaj kaszę jagłaną, gotuj do miękkości

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, późne - 245 g (3.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

BITKI WIEPRZ. W SOS.WŁ. 180G ALERGENY:1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

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

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Śmietana, 12% tłuszczu - 18 g (1 x Łyżka)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawatek)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Podsmaż mięso, dodaj cebulkę.

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

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

4. W miseczce rozrób śmietanę z mąką i odrobiną bulionu.

5. Wlej zawartość miseczki na patelnię i gotuj aż mięso zmięknie.

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9

Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sałata lodowa - 120 g (6 x Liść)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój sałatę.

2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)

Woda - 375 g (1.5 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:487.6 / B:10.8 / T:20.7 / WP:46.8 / F:3.5 / WW:4.8**

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 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 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)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

**SUMA K: 2282.7 B: 110.0 T: 283.0 WP: 233.7 F: 29.9 WW: 23.5**