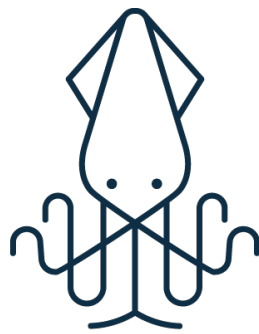


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

30.12.2024- 05.01.2025 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 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Połudwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 60g 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	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka z kurczaka 60g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 60g 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	Bułka pszenna 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 Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 60g 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 Banan 1szt
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Zupa ziemniaczana 400ml Alergeny 6,8 Kasza bulgur 250g Alergeny 1 Karkówka w sosie wł. 180g Alergeny: 1,6,8 Jarzynka 150g Kompot 250 ml.	Ryż na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Sałata w jogurcie nat.150g Alergeny 6 Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Barszcz czerwony 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 Pekińska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Zupa zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz 180g Alergeny 1,6,8 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	Zupa ziemniaczana z makaronem 400ml Alergeny 6,8 Kopytka z masłem 250g Alergeny 1,2 Marchew z jabłkiem 150g 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.
KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00
Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,8,9 Pomidor 50g Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jajko gotowane 1,5 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Twarożek z jogurtem 80g Alergeny 1 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka dęb. 80g Alergeny: 9 Pomidor 50g Tarta owoc. 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g
K: 2173.0 / B: 112.4 T: 222.8 / WP: 218.1 F: 27.7 / WW: 22.2	K: 2189.1 / B: 112.1 T: 218.9 / WP: 264.9 F: 22.7 / WW: 26.8	K: 2204.6 / B: 117.6 T: 183.2 / WP: 251.7 F: 39.7 / WW: 25.2	K: 2339.2 / B: 121.0 T: 286.7 / WP: 249.9 F: 28.5 / WW: 25.3	K: 2165.4 / B: 102.9 T: 251.8 / WP: 176.8 F: 25.7 / WW: 17.7	K: 2152.0 / B: 108.9 T: 220.6 / WP: 233.9 F: 27.6 / WW: 23.4	K: 2237.3 / B: 106.1 T: 281.8 / WP: 220.3 F: 27.0 / WW: 22.2

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:647.4 / B:22.7 / T:17.9 / WP:65.7 / F:3.0 / WW:6.6

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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

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 wróz do zagotowanego mleka.

POLĘDWICA Z INDYKA 80G ALERGENY 5,8,9

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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:1084.4 / B:68.2 / T:190.5 / WP:100.2 / F:21.7 / WW:10.3

ZUPA ZIEMNIACZANA 400ML ALERGENY 6,8

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 0 g (0 x Plaster)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

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

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

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

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

3. . Doprzaw do smaku.

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

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 Listek)
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

JARZYNKA 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
Mąka pszenna, typ 550 - 7.5 g (0.5 x łyżka)
Warzywa na patelnię z brokułami - 50 g (0.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut
Warzywa ugotuj w bulionie. Mąkę rozrobić z jogurtem. Wszystko połączyć, gotować ok.5min

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:441.2 / B:21.5 / T:14.4 / WP:52.2 / F:3.0 / WW:5.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Mleko spożywcze, 2% 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.

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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

SUMA K: 2173.0 B: 112.4 T: 222.8 WP: 218.1 F: 27.7 WW: 22.2

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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

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)

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

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 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 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.

GOTOWANE UDKO Z KURCZAKA 120G

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

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

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj mięso w bulionie

SAŁATA W JOGURCIE NAT.150G ALERGENY 6 ALERGENY: 6

Jogurt grecki - 40 g (2 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

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:445.1 / B:11.9 / T:15.2 / WP:60.1 / F:3.3 / WW:6.1

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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 - 37.5 g (0.3 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)

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: 2189.1 B: 112.1 T: 218.9 WP: 264.9 F: 22.7 WW: 26.8

ŚNIADANIE 07:30

K:589.0 / B:28.4 / T:14.0 / WP:54.2 / F:3.1 / WW:5.5

CHLEB ŻYJNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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 - 10 g (1 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

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)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:1136.4 / B:74.3 / T:151.6 / WP:136.5 / F:32.9 / WW:13.5

BARSZCZ 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. Zabil 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. 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, zagęść sos

4 dopraw do smaku, posyp koprem

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:479.2 / B:14.9 / T:17.6 / WP:61.0 / F:3.7 / WW:6.2****CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 90 g (3 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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)

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: 2204.6 B: 117.6 T: 183.2 WP: 251.7 F: 39.7 WW: 25.2

ŚNIADANIE 07:30

K:621.6 / B:28.7 / T:17.0 / WP:83.5 / F:3.4 / WW:8.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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

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)

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:1195.8 / B:81.9 / T:245.3 / WP:108.4 / F:19.0 / WW:10.8

ZUPA ZACIERKOWA 400ML ALERGENY 1,2,8

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 30 g (2 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 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.

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 Kawatek)

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.

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:521.8 / B:10.4 / T:24.4 / WP:58.0 / F:6.1 / WW:6.0

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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 CAPRIES. 60G ALERGENY 6

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

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: 2339.2 B: 121.0 T: 286.7 WP: 249.9 F: 28.5 WW: 25.3

BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 - 80 g (1 x Sztuka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Płatki owsiane - 15 g (1.5 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.



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:1098.2 / B:56.3 / T:222.7 / WP:101.2 / F:20.6 / WW:10.1

ZUPA ZIEMNIACZANA Z MAKARONEM 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)

Makaron pełnoziarnisty - 35 g (0.5 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 350 g (3.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Ugotuj bulion z mięsa i warzyw

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

4. Gotuj pod przykryciem około 20 min.

3. . Doprav do smaku.

4. Zupę podawaj z ugotowanym makaronem

KOPYTKA Z MASŁEM 250G ALERGENY 1,2

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 50 g (3.3 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 140 g (2 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 wałeczek. Nożem odkrój kopytka.

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

MARCHEW Z JABŁKIEM 150G
Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 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 - 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:439.9 / B:26.7 / T:12.0 / WP:51.9 / F:3.0 / WW:5.2

CHLEB ŻYJNI JASNY 60G ALERGENY: 1
Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6
Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 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, dodaj cukier.

TWAROŻEK Z JOGURTEM 80G ALERGENY 1
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
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 i dopraw do smaku.

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: 2165.4 B: 102.9 T: 251.8 WP: 176.8 F: 25.7 WW: 17.7

ŚNIADANIE 07:30

K:584.2 / B:17.4 / T:30.7 / WP:53.8 / F:3.1 / WW:5.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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 - 10 g (1 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 2% 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)

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 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 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 smaź aż się zeszkli.

4. Zalej wodą, dodaj warzywa i przyprawy

5. Po 15 minutach gotowania zagęść 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:472.0 / B:21.4 / T:12.8 / 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)

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

SZYNKA DĘB. 80G ALERGENY: 9

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

POMIDOR 50G

Pomidor 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)

SUMA K: 2152.0 B: 108.9 T: 220.6 WP: 233.9 F: 27.6 WW: 23.4

ŚNIADANIE 07:30

K:622.6 / B:21.2 / T:19.7 / WP:54.2 / F:3.1 / WW:5.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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 - 10 g (1 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.

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)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:1126.1 / B:75.2 / T:241.7 / WP:105.6 / F:20.2 / WW:10.6

JAGLANKA NA ROSOLE 400ML ALERGENY 8

Kasza jaglana - 39 g (3 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 rosółowa - 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 jaglaną, 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 - 140 g (7 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 - 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:488.6 / B:9.7 / T:20.4 / WP:60.5 / F:3.7 / WW:6.1

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1
Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 90 g (3 x Kromka)

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

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

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

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)

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: 2237.3 B: 106.1 T: 281.8 WP: 220.3 F: 27.0 WW: 22.2