

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

06.01.2025- 12.01.2025 dieta podstawowa

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 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Kiełbasa bank. 80g Alergeny: 5,8,9 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 Jajko gotowane 1,5 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Papryka 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Szynka na kraj. 60g Alergeny Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Salceson wł. 60g Alergeny: 8,9 Papryka 50g Sałata 20g Banan 1szt	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Serek wiej. 100g Alergeny: 6 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Boczek rolowany 60g Alergeny: 8,9 Ogórek św. 50g Sałata 20g Kiwi 1szt	Chleb żytni jasny 35g 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
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet mielony 100g Alergeny: 1,2,6,8 Marchew z groszkiem 150g Alergeny: 1,6 Kompot 250 ml.	Zupa pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Bigos 300g Alergeny: 8,9 Kompot 250 ml.	Zupa grochowa 400ml Alergeny 8,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w płatkach 100g Alergeny 1,2 Sałata w jogurcie 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Spaghetti bolognese 300g Alergeny 1,2 Kompot 250 ml.	Barszcz czerwony 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba w panierce 100g Alergeny: 1,2 Kapusta kiszona 150g Kompot 250 ml.	Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczone udko z kurczaka 120g Alergeny: 8,9 Kapusta Pekińska 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.
KOLACJA 17:30	KOLACJA 17:30	KOLACJA 17:30	KOLACJA 17:30	KOLACJA 17:30	KOLACJA 17:30	KOLACJA 17:30
Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Schab żyd. 80g Alergeny 1,5 Papryka 50g Wafle ryżowe 2 szt	Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Ogórek św. 50g Sałata 20g	Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z awokado 80g Alergeny 1,2,5,6 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g Jogurt owocowy 135g Alergeny: 6	Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9	Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Pasta jajeczna 80g Alergeny 1,2,6,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Szarlotka 100g Alergeny 6	Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9

Podsumowanie jadłospisu

K: 2304.3 / B: 124.1 T: 233.3 / WP: 194.5 F: 27.0 / WW: 19.8	K: 2306.5 / B: 124.7 T: 221.1 / WP: 162.2 F: 24.6 / WW: 16.4	K: 2339.0 / B: 124.4 T: 78.2 / WP: 211.6 F: 40.2 / WW: 21.4	K: 2313.0 / B: 134.4 T: 336.2 / WP: 185.6 F: 27.7 / WW: 18.7	K: 2233.8 / B: 126.2 T: 278.1 / WP: 205.3 F: 37.1 / WW: 20.5	K: 2220.0 / B: 125.4 T: 462.2 / WP: 141.3 F: 24.1 / WW: 14.1	K: 2371.0 / B: 135.3 T: 409.9 / WP: 172.8 F: 27.4 / WW: 17.6
--	--	---	--	--	--	--

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 - 5 g (0.5 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.

KIŁBASA BANK. 80G ALERGENY: 5,8,9

Kiełbasa bank. 80g Alergeny: 5,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

OBIAD 13:30

K:1365.6 / B:78.8 / T:206.9 / WP:123.3 / F:23.2 / WW:12.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

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

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Marchew, selera i pietruszkę obierz, umyj i zetrzyj na tarce na grubych oczkach.

2. W garnku ugotuj mięso z warzywami

3. Gotuj do miękkości warzyw przez ok. 20 minut, po czym dodaj kaszę i ziemniaki. Gotuj kolejne 15-20 minut.

4. Dopraw solą i pieprzem.

5. Podaj obficie posypaną koperkiem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KOTLET MIELONY 100G ALERGENY: 1,2,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Łopatką wieprzową (świeżo mielona) - 300 g (3 x Porcja)

Majeranek - 0.1 g (0 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 70 minut

Mięso przelóż do miski. Dodaj do niego posiekaną drobno cebulę (może być też tarta), skrobię i jajko. Przypraw.

Z mięsa uformuj dość spore, lekko spłaszczone kotlety.

Na patelni rozgrzej oliwę i ułóż na niej kotlety.

Całość smaż 15 - 20 minut, do zarumienienia.

MARCHEW Z GROSZKIEM 150G ALERGENY: 1,6
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 32 g (2 x łyżka)
Marchew, gotowana w wodzie - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Mąka pszenna, typ 550 - 7 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
Ugotuj marchewkę w wodzie. Na patelni roztop masło, dodaj mąkę i mieszaj całość, aż pojawi się charakterystyczna piana. Tak przygotowaną zasmażką zapraw marchewkę z groszkiem. Gotuj warzywa z zasmażką przez chwilę, aż do uzyskania gęstego sosu. Na koniec dodaj odrobinę cukru i soli według własnego uznania.

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

KOLACJA 17:30

K:419.4 / B:20.7 / T:16.0 / WP:30.3 / F:1.8 / WW:3.2

CHLEB PSZENNO- ŻYJNI 70G ALERGENY: 1
Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 - 70 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)

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

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

SCHAB ŻYD. 80G ALERGENY 1,5
Schab żyd. 80g Alergeny 1,5 - 80 g (4 x Plasterek)

PAPRYKA 50G
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

SUMA K: 2304.3 B: 124.1 T: 233.3 WP: 194.5 F: 27.0 WW: 19.8

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 - 12 g (1 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 0,5 % 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.

JAJKO GOTOWANE 1,5 SZT ALERGENY: 2

Jaja kurze całe - 84 g (1.5 x Sztuka)

Majonez light - 12.5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 25 g (0.2 x Sztuka)

Papryka żółta - 25 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

OBIAD 13:30

K:1233.6 / B:77.4 / T:183.2 / WP:92.0 / F:21.6 / WW:9.2

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 250 g (2.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana, 18% tłuszczu - 20 g (0.8 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Porcje umyj.

2. Ziemniaki pokrój w kostkę.

3. Marchewkę, selera, pietruszkę zetrzyj na tarce lub pokrój na drobną kostkę.

4. Wrzuć warzywa i mięso do garnka z wodą, dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj 30 minut.. Dodaj pokrojone pieczarki.

5. Śmietanę zahartuj dodając do niego gorącej zupy i mieszając energicznie. Następnie dodaj go do zupy.

6. Podawaj z pokrojoną natką pietruszki.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

BIGOS 300G ALERGENY: 8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Kapusta biała - 110 g (2 x Liść)

Kapusta kwaszona - 220 g (2 x Szklanka)

Kiełbasa podwawelska - 100 g (10 x Plasterek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Wieprzowina, boczek bez kości - 200 g (2 x Kawalek)

Wieprzowina, łopatka - 100 g (1 x Kawalek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 50 minut

1 Kapustę białą pokroić

2. Kapustę kiszoną odcedź, posiekaj i wrzuć do garnka.

3 Gotuj kapustę pod przykryciem z liśćmi laurowymi i ziele angielskim około 20 minut.

4. Boczek i łopatkę pokroić.

5. Podsmaż je razem z cebulką na patelni bez dodatku tłuszczu.

6 Dodaj kapustę białą i podsmażone mięso

7. Gotuj przez 15 minut po dodaniu przecieru pomidorowego.

8. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA 17:30****K:389.8 / B:22.6 / T:14.6 / WP:13.4 / F:0.6 / WW:1.4****CHLEB PSZENNO- ŻYJNI 70G ALERGENY: 1**

Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 - 70 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)

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 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Chrzan - 15 g (0.5 x Sztuka)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 240 g (12 x Plasterek)



Czas przygotowania: 15 minut

1. jajko ugotuj

2 Szynkę rozdrobnić w blenderze

3 Dodaj chrzan , połącz

3. Posiekaj szcypiorek.

4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SUMA K: 2306.5 B: 124.7 T: 221.1 WP: 162.2 F: 24.6 WW: 16.4

ŚNIADANIE 07:30

K:495.3 / B:23.3 / T:15.8 / WP:53.1 / F:2.4 / WW:5.4

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

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6.

Mleko spożywcze, 1,5 % 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

2. Przetóż do miseczki

SZYNKA NA KRAJ. 60G ALERGENY

Szynka na kraj. 60g Alergeny - 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)

OBIAD 13:30

K:1361.6 / B:89.0 / T:40.6 / WP:142.8 / F:35.4 / WW:14.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)

Groch, nasiona suche - 225 g (15 x Łyżka)

Kiełbasa podwawelska - 100 g (10 x Plasterek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Majeranek - 8 g (2 x Łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Wieprzowina, żeberka - 100 g (1 x Kawalek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Do garnka z zimną wodą włóż żeberka, zagotuj powoli, zbierz szumowiny i dodaj wytlukany na sicie groch.

2. Gotuj pod przykryciem przez 30 minut.

3. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Marchewkę, selera i pietruszkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

4. Do ugotowanego wywaru dodaj ziemniaki, starte na tarce warzywa oraz ząbki czosnku w całości.

5. Gotuj aż ziemniaki będą miękkie.

6. Na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę i pokrojoną w plasterki kiełbasę. Dołóż do zupy.

7. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i majeranek, dopraw przyprawami. Gotuj wszystko jeszcze 20 minut.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 250 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

FILET DROB.W PŁATKACH 100G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 200 g (2 x Kawalek)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Płatki kukurydziane - 12 g (4 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozbij tłuczkiem mięso. Dopraw wg. uznania.

2. Mięso namocz w mleku - ok 1 łyżce (zamiennik jajka do panierki), posyp płatkami i usmaż.

SAŁATA W JOGURCIE 150G ALERGENY: 6

Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)

Sałata - 130 g (26 x Liść)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.

2. Wymieszaj sałatę z jogurtem 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 - 450 g (1.8 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

KOLACJA 17:30**K:482.1 / B:12.1 / T:21.8 / WP:15.7 / F:2.4 / WW:1.6****CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)

Cytryna - 16 g (0.2 x Sztuka)

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

Ogórek zielony (długi) - 45 g (0.2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Z awokado usuń pestkę, wydrąż środek i rozgnieć miąższ widelcem.

2. Ogórka zetrzyj na tarce o małych oczkach i dokładnie odciśnij wodę.

3. Do awokado dodaj natkę pietruszki, ugotowane jajko, oliwę i startego ogórka.

4. Całość skrop sokiem z cytryny, zmiksuj w blenderze

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

JOGURT OWOCOWY 135G ALERGENY: 6

Jogurt owocowy 135g Alergeny: 6 - 135 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2339.0 B: 124.4 T: 78.2 WP: 211.6 F: 40.2 WW: 21.4

ŚNIADANIE 07:30

K:628.6 / B:22.6 / T:19.4 / WP:52.1 / F:2.3 / WW:5.3

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

RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6

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

Ryż biały - 7.5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

SALCESON WŁ. 60G ALERGENY: 8,9

Salceson wł. 60g Alergeny: 8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 25 g (0.2 x Sztuka)

Papryka żółta - 25 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

OBIAD 13:30

K:1216.4 / B:93.8 / T:294.9 / WP:103.2 / F:22.3 / WW:10.3

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Kalafior, mrożony - 675 g (1.5 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 - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa - 500 g (5 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

2. z mięsa i warzyw ugotuj bulion

3. Do bulionu dodaj kalafiora 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.

SPAGHETTI BOLOGNESE 300G ALERGENY 1,2

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 1 g (0.2 x Ząbek)

Makaron spaghetti - 50 g (1 x Porcja)

Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Pomidory z puszk (krojone) - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój drobno i zeszklij ją na oleju.

2. Dodaj mięso.

3. Dopraw ziołami, słodką papryką w proszku, solą i pieprzem.

4. Dodaj pokrojone pomidory i przetarty czosnek.

5. Gotuj aż sos zgęstnieje.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 17:30

K:468.0 / B:18.0 / T:21.9 / WP:30.3 / F:3.1 / WW:3.1

CHLEB PSZENNO- ŻYJNI 70G ALERGENY: 1

Chleb pszenno- żytni 70g Alergeny: 1 - 70 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)

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Ananas - 160 g (2 x Plaster)

Jaja kurze (gotowane) - 200 g (4 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)

Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)

Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Por - 70 g (0.5 x Sztuka)

Seler konserwowy Alergeny 5.8 - 50 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajka ugotuj, posiekaj

2. Ananasa i seler odcedź

3. Ananasa i pora posiekaj

4. Połącz składniki z jogurtem i musztardą

5. Dopraw do smaku pieprzem

SUMA K: 2313.0 B: 134.4 T: 336.2 WP: 185.6 F: 27.7 WW: 18.7

BUŁKA GRAHAM 1SZT ALERGENY 1

Bułka graham 1szt Alergeny 1 - 60 g (0.9 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

JAGLANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

Kasza jagłana - 13 g (1 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 15 minut

Mleko zagotować

Dodać kaszę jagłaną

Na wolnym ogniu gotuj ok.2min

SEREK WIEJ.100G ALERGENY: 6

Serek wiej.100g Alergeny: 6 - 100 g (0.5 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 25 g (0.5 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

OBIAD 13:30

BARSZCZ CZERWONY 400ML ALERGENY 6,8

Burak - 300 g (3 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 140 g (2 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, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

RYBA W PANIERCE 100G ALERGENY: 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 32 g (4 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

Rybę doprawić solą i pieprzem. Jajko roztrzepać. Obtoczyć rybę w jajku, a następnie w bułce. Usmażyć na oleju

KAPUSTA KISZONA 150G

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.

2. Zetrzyj marchew.

3. Pokrój pietruszkę na drobno.

4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

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

KOLACJA 17:30

K:431.2 / B:17.1 / T:19.0 / WP:14.5 / F:2.9 / WW:1.6

CHLEB PSZENNO- ŻYJNI 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

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

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 125 g (0.5 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.

PASTA JAJECZNA 80G ALERGENY 1,2,6,8,9

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 g (0.5 x łyżka)

Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i od czasu wrzenia gotuj ok. 8 minut.

2. Po tym czasie zalej zimną wodą, a następnie obierz.

3. Rozdrobnij jajka przy pomocy widelca.

4. Natkę pietruszki pokrój drobno i wymieszaj z masą jajeczną, jogurtem i przyprawami.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SZARLOTKA 100G ALERGENY 6

Szarlotka 100g Alergeny 6 - 100 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2233.8 B: 126.2 T: 278.1 WP: 205.3 F: 37.1 WW: 20.5

ŚNIADANIE 07:30

K:439.2 / B:14.4 / T:24.7 / WP:29.5 / F:3.0 / WW:2.9

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)

KAKAO ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 1 z 12 porcji

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.

BOCZEK ROLOWANY 60G ALERGENY: 8,9

Boczek rolowany 60g Alergeny: 8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALAATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

KIWI 1SZT

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 13:30

K:1428.0 / B:102.0 / T:417.5 / WP:97.0 / F:20.1 / WW:9.6

ZUPA OGONOWA 400ML ALERGENY 1,5,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 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 - 700 g (7 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

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



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso z kurczaka przefoć do garnka z zimną wodą.
2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok30 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 (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszanekę) 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.
8. Z nogi kurczaka zdejmij mięso i dodaj je do zupy. (Na porcję zupy przypada połowa mięsa).

KASZA GRYCZANA 200G

Kasza gryczana niepalona (biała) - 65 g (5 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.

SZTUKA MIĘSA 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)

Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)

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

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2. Obsmaż mięso.

3. Przygotuj bulion.

4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.

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

6. Zagęść skrobią.

7. Gotuj aż mięso zmięknie.

OGÓREK KONS. 1SZT ALERGENY: 9

Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 - 50 g (1 x Sztuka)

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA 17:30****K:352.8 / B:9.0 / T:20.0 / WP:14.8 / F:1.0 / WW:1.6****CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Herbata czarna, napar 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 potóż na wędlinę

SUMA K: 2220.0 B: 125.4 T: 462.2 WP: 141.3 F: 24.1 WW: 14.1

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)

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.

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 - 25 g (0.2 x Sztuka)

Papryka żółta - 25 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

OBIAD 13:30

K:1420.6 / B:99.5 / T:365.2 / WP:103.4 / F:21.1 / WW:10.4

POMIDOROWA Z RYZEM 400ML ALERGENY 6

Cebula - 50 g (0.5 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. - 300 g (3 x Porcja)

Ryż biały - 30 g (2 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 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 opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodaj pasatę 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.

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA 120G ALERGENY: 8,9

Noga (udko) 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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Kapusta pekińska - 100 g (2 x Liść)

Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)

Ogórek - 30 g (0.8 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)



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

KOLACJA 17:30

K:414.7 / B:17.7 / T:17.6 / WP:26.0 / F:3.6 / WW:2.8

CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SZYNKA OD SZWAGRA 60G ALERGENY 9

Szynka od szwagra 60g Alergeny 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)

SOK WIELOWARZYWNY 1SZT ALERGENY 1,8,9

Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9 - 300 g (1 x Opakowanie)

SUMA K: 2371.0 B: 135.3 T: 409.9 WP: 172.8 F: 27.4 WW: 17.6