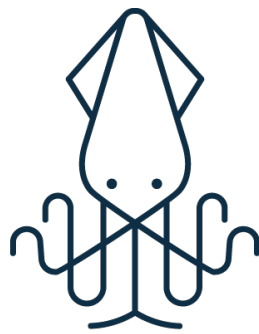


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

03.03.2025- 09.03.2025 dieta cukrzycowa

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 Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Szynka dym.60g Alergeny 9 Papryka 50g	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 Baton z kurczaka 60g Alergeny 1,5,8 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 Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 Rzodkiewka 45g Papryka 50g	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 Schab biały 60g Alergeny 1,5 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Pomarańcza 1 szt	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Twarożek z jgurtem 80g Alergeny 1 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Ogórek św. 50g Rukola 10g Grejfrut 0,5szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka buk. 80g Alergeny: 9 Pomidor 50g Papryka 50g
<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 pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz w jarzynach 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Zupa grochowa 400ml Alergeny 8,9 Kasza gryczana 200g Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Alergeny:1,6,8 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba gotowana 100g Alergeny: 1,2,3 Kapusta kiszona 150g Kompot 250 ml.	Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Kluski śląskie z masłem 250g Alergeny 1,2 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.	Jaglanka na rosolu 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	Zupa brokułowa 400ml Alergeny 6 Pierogi z mięsem 250g Alergeny 1,2,5 Kapusta Pekirska 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 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 Mus owoc. 120g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Parówki berl. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Serek wiew.100g Alergeny: 6 Ogórek św. 50g Rukola 10g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka jarzynowa 150g Alergeny: 2,6,8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Galaretka owocowa 160g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka rybna 50g Alergeny 1,2,3,5,6,8 Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Kefir 250ml Alergeny 6

## Podsumowanie jadłospisu

K: 2091.9 / B: 119.8 T: 218.1 / WP: 207.5 F: 39.1 / WW: 21.0	K: 2196.6 / B: 110.6 T: 74.3 / WP: 208.5 F: 40.0 / WW: 20.6	K: 2068.0 / B: 119.9 T: 127.9 / WP: 229.7 F: 60.6 / WW: 23.4	K: 2135.6 / B: 118.1 T: 221.0 / WP: 204.7 F: 24.8 / WW: 20.5	K: 2288.7 / B: 102.8 T: 385.0 / WP: 255.0 F: 30.9 / WW: 25.5	K: 2179.7 / B: 118.2 T: 291.1 / WP: 231.8 F: 33.6 / WW: 23.2	K: 2328.2 / B: 118.2 T: 273.7 / WP: 146.9 F: 23.1 / WW: 14.8
--	---	--	--	--	--	--

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:528.2 / B:27.1 / T:16.6 / WP:58.7 / F:5.2 / WW:6.0

#### 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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

#### PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6.

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

Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

#### SZYNKA DYM.60G ALERGENY 9

Szynka dym.60g Alergeny 9 - 60 g (3 x Plasterek)

#### 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:1099.7 / B:75.9 / T:183.8 / WP:110.7 / F:30.3 / WW:11.2

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 600 g (30 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 35 minut

1. Warzywa obierz i umyj.

2. Ziemniaki pokrój w kostkę.

3. Wrzuć warzywa i mięso do garnka z wodą, dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj 15- 20 minut.. Dodaj pokrojone pieczarki..

4. Jogurt zahartuj dodając do niego gorącej zupy i mieszając energicznie. Następnie dodaj go do zupy.

#### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperki i posyp nim ziemniaki.

#### GULASZ W JARZYNACH 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x Łyżka)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawalek)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem

2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.

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

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

5. Zagęść skrobią.

6. Gotuj aż mięso zmięknie.

#### KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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:464.0 / B:16.8 / T:17.7 / WP:38.1 / F:3.6 / WW:3.8

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

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

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

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

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

#### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

#### PASTA Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9

Chrzan - 6 g (0.2 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

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

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze

2. dodaj chrzan

3. Posiekaj szczypiorek.

4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

#### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

#### MUS OWOC. 120G

Mus owoc. 120g - 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)

SUMA K: 2091.9 B: 119.8 T: 218.1 WP: 207.5 F: 39.1 WW: 21.0

### 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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

### MAKARON NA MLEKU 300ML ALERGENY:1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 375 g (1.5 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

Zagotuj mleko.

Makaron drobno połam i wsyp do wrzącej wody.

Gotuj, aż stanie się miękkie.

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

### BATON Z KURCZAKA 60G ALERGENY 1,5,8

Baton z kurczaka 60g Alergeny 1,5,8 - 60 g (3 x Plaster)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

### 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)

Groch, nasiona suche - 150 g (10 x Łyżka)

Kiełbasa podwawelska - 80 g (8 x Plasterek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Majeranek - 8 g (2 x Łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Wieprzowina, żeberka - 50 g (0.5 x Kawalek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

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

2. Gotuj pod przykryciem przez 40 minut.

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

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

5. Gotuj aż ziemniaki będą miękkie.

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

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

#### KASZA GRYZANA 200G

Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

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

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawalek)



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.

#### MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt grecki - 4 g (0.2 x łyżka)

Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.

32 Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

#### KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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:506.7 / B:17.5 / T:27.4 / WP:37.3 / F:2.9 / WW:3.7

#### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

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

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

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

#### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

#### PARÓWKI BERL. 100G ALERGENY: 1,2,5,6,8,9

Parówki berl. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 - 100 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: 2196.6 B: 110.6 T: 74.3 WP: 208.5 F: 40.0 WW: 20.6

### 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 - 10 g (1 x Porcja)

### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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

Kasza manna - 24 g (2 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.

### BARYŁKA 60G ALERGENY: 5,8,9

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

### RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

### 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:1109.6 / B:67.7 / T:95.5 / WP:140.8 / F:50.7 / WW:14.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 900 g (2 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 180 g (4 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

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

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 0,5h.

3. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.

4. Dodaj warzywa i pokrojone ziemniaki do wywaru.

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

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

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 350 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.



**RYBA GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,2,3 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

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

**KAPUSTA KISZONA 150G**

Kapusta kwaszona - 132 g (1.2 x Szklanka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

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

Mieszanka owocowa, mrożona - 200 g (2 x Szklanka)

Woda - 250 g (1 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:509.4 / B:29.8 / T:20.3 / WP:36.5 / F:5.8 / WW:3.9****CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 70g 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)

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

Kawa zbożowa (napar) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 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.

**SEREK WIEJ.100G ALERGENY: 6**

Serek wiej.100g Alergeny: 6 - 200 g (1 x Porcja)

**OGÓREK ŚW. 50G**

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

**RUKOLA 10G**

Rukola 10g - 10 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)



### 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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

### ZACIERKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 60 g (4 x łyżka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem. Zrobić elastyczne ciasto.

Skubać po małym kawałku i formować niewielkie kluseczki.

W trakcie przygotowania zacierek, kluseczki przesytać mąką, żeby się skleily. Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

### SCHAB BIAŁY 60G ALERGENY 1,5

Schab biały 60g Alergeny 1,5 - 60 g (3 x Plasterek)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

### POMARAŃCZA 1 SZT

Pomarańcza 1 szt - 160 g (1 x Sztuka)

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

## OBIAD 13:30

## K:1187.3 / B:82.9 / T:190.5 / WP:115.1 / F:15.6 / WW:11.6

### ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 100 g (1 x Szklanka)

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. - 300 g (3 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. Kurczaka umyj, włóż 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 1h.

3. Podawaj z ugotowanym makaronem i drobno siekaną natką pietruszki.

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

GOTOWANE UDKO Z KURCZAKA 120G  
Bulion drobiowy (domowy) - 480 g (2 x Szklanka)  
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)

Czas przygotowania: 30 minut  
Ugotuj mięso w bulionie

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9  
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)  
Ogórek - 12 g (0.3 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Pokrój warzywa.  
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



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

## KOLACJA 17:00

K:375.5 / B:9.0 / T:12.8 / WP:46.3 / F:7.1 / WW:4.6

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1  
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 70 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1  
Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

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

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

Czas przygotowania: 5 minut  
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

SAŁATKA JARZYNOWA 150G ALERGENY: 2,6,8,9 (PRZEPIS NA 6 PORCJI)  
Zjedz 1 z 6 porcji  
Groszek zielony - 90 g (6 x Łyżka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Majonez light - 25 g (1 x Łyżka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)  
Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 180 g (3 x Plaster)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut  
1. Marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki ugotuj na parze.  
2. Ugotuj jajka.  
3. Wszystkie składniki pokrój w drobną kostkę.  
4. Wymieszaj z majonezem

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: 2135.6 B: 118.1 T: 221.0 WP: 204.7 F: 24.8 WW: 20.5

**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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut  
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

**RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6**  
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Ryż biały - 45 g (3 x Łyżka)  
Woda - 75 g (0.3 x Szklanka)

Czas przygotowania: 30 minut  
1. Ryż ugotuj na mleku.

**TWAROŻEK Z JGURTEM 80G ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Herbata czarna, napar bez cukru - 300 g (1.2 x Szklanka)  
Jogurt grecki - 40 g (2 x Łyżka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 0 minut  
1. Posiekaj szczypior, pokrój rzodkiewkę.  
2. Wymieszaj składniki.

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

**RZODKIEWKA 45G**  
Rzodkiewka 45g - 45 g (3 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:1306.9 / B:76.1 / T:349.4 / WP:134.5 / F:22.1 / WW:13.5

**KRUPNIK 400ML ALERGENY 1,8**  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Kasza jęczmienna, perłowa - 45 g (3 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 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)  
Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)  
Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)  
Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)  
Ziemniaki - 70 g (1 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 gotuj kolejne 15-20 minut.  
5. Dopraw solą i pieprzem.  
6. Podaj obficie posypaną koperkiem.

**KLUSKI ŚLĄSKIE Z MASŁEM 250G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**  
Zjedz 1 z 3 porcji  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Skrobia ziemniaczana - 125 g (5 x Łyżka)  
Ziemniaki - 490 g (7 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut  
1. Ugotowane i ostudzone ziemniaki przetrzyj przez praskę i połącz z jajkiem, skrobią, solą i pieprzem. Wyrabiaj ciasto, tak aby masa była jednolita.  
2. Formuj płaskie kulki z wgłębieniem. Gotuj ok. minuty od momentu wypłynięcia klusek na powierzchnię.

POR Z MARCHEWKĄ 150G ALERGENY: 6,8,9  
Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)  
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
Por - 28 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

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

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mieszanka owocowa, mrożona - 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:491.0 / B:11.0 / T:23.7 / WP:45.7 / F:2.2 / WW:4.6

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 70g 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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Kawa zbożowa (napar) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 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.

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

GALARETKA OWOCOWA 160G

Galaretka owocowa 160g - 160 g (1 x Kawatek)

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: 2288.7 B: 102.8 T: 385.0 WP: 255.0 F: 30.9 WW: 25.5

## ŚNIADANIE 07:30

K:636.7 / B:28.4 / T:46.4 / WP:54.5 / F:3.5 / WW:5.5

### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

### CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 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, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

### POLĘDWICA Z INDYKA 80G ALERGENY 5,8,9

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

### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

### RUKOLA 10G

Rukola 10g - 10 g (1 x Porcja)

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

## OBIAD 13:30

K:1202.3 / B:82.7 / T:232.1 / WP:135.7 / F:26.0 / WW:13.5

### JAGŁANKA NA ROSOLE 400ML ALERGENY 8

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 78 g (6 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 - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Kurczaka umyj, włóż 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 0,5h.

3. Dodaj kaszę, gotuj do miękkości

4 Podawaj z drobno siekaną natką pietruszki.

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

#### 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 - 200 g (2 x Kawalek)

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 Rozrób skrobię z jogurtem, zagęść sos

4 Dopraw do smaku, posyp koprem

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

Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)

Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 10 g (0.5 x łyżka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

#### KOLACJA 17:00

K:340.7 / B:7.1 / T:12.6 / WP:41.6 / F:4.1 / WW:4.2

#### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

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

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

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

#### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

#### SAŁATKA RYBNA 50G ALERGENY 1,2,3,5,6,8

Sałatka rybna 50g Alergeny 1,2,3,5,6,8 - 25 g (1 x łyżka)

#### 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)

SUMA K: 2179.7 B: 118.2 T: 291.1 WP: 231.8 F: 33.6 WW: 23.2



### CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

### CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

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

Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszać w szklance mleka, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

### SZYNKA BUK. 80G ALERGENY: 9

Szynka buk. 80g Alergeny: 9 - 80 g (4 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:1298.3 / B:70.7 / T:235.3 / WP:46.8 / F:15.7 / WW:4.7

### ZUPA BROKUŁOWA 400ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 450 g (1 x Opakowanie)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 350 g (3.5 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion

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

4. Gotuj pod przykryciem około 20 min.

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

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

### PIEROGI Z MIĘSEM 250G ALERGENY 1,2,5

Pierogi z mięsem 250g Alergeny 1,2,5 - 250 g (1 x Porcja)

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Kapusta pekińska - 130 g (2.6 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 - 50 g (0.4 x Sztuka)

Pomidor - 50 g (0.4 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

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:527.7 / B:19.6 / T:22.7 / WP:49.6 / F:2.9 / WW:5.0****CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

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

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

**HERBATA 250ML**

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

**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)

**OGÓREK ŚW. 50G**

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

**KEFIR 250ML ALERGENY 6**

Kefir 250ml Alergeny 6 - 250 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: 2328.2 B: 118.2 T: 273.7 WP: 146.9 F: 23.1 WW: 14.8**