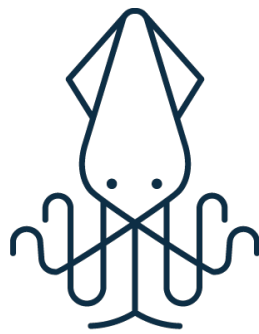


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

10.03.2025- 16.03.2025 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 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Piecówka 80g Alergeny 1,5,6,8,9 Papryka 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 Ser salami 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	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 krucha 60g Alergeny 9 Pomidor 50g Papryka 50g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Krakowska parz. 60g Alergeny: 5,6,8,9 Ogórek św. 50g Rzodkiewka 45g	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 Papryka 50g Pomarańcza 1 szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Paszтет z kurkami 50g Alergeny: 1,6,8,9 Ogórek św. 50g Rukola 10g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Schab wiś. 60g Alergeny 6,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Kiwi 1szt
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet mielony 100g Alergeny: 1,2 Sałata w jogurcie nat.150g Alergeny 6 Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Zupa ziemniaczana z makaronem 400ml Alergeny 1,2,6,8 Butka pszenna 1szt Alergeny: 1 Fasolka po bretońsku 300g Kompot 250 ml.	Zupa ogórkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Kasza bulgur 250g Alergeny 1 Żeberka w sosie 220g Alergeny 1,6,8 Marchew z groszkiem 150g Alergeny: 1,6 Kompot 250 ml.	Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Schab w panierce 100g Alergeny: 1,2,6,8,9 Biała rzodkiew 150g Alergeny 6. Kompot 250 ml.	Barszcz biały 400ml Alergeny 1,2,6 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba w sos.zioł. 180g Alergeny: 1,2,6 Kapusta zakwaszana 150g Kompot 250 ml.	Kapuśniak 400ml Alergeny 1,6, 8 Pęczak 200g Alergeny 1 Karkówka w cebuli 180g Alergeny: 1,6,8 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Kluski śląskie z mięsno- warzyw. sosem 300g Alergeny 1,2,6
KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 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 Rzodkiewka 45g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa szynkowa 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g 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 z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Parówki drob. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 Ogórek św. 50g Wafel w czekoladzie 1szt. Alergeny 1,4,6	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser Edamski 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka na kraj. 60g Alergeny Papryka 50g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser, mozzarella 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g

Podsumowanie jadłospisu

K: 2302.4 / B: 100.7 T: 93.7 / WP: 203.6 F: 30.1 / WW: 20.8	K: 2309.7 / B: 114.8 T: 218.3 / WP: 231.5 F: 34.6 / WW: 23.6	K: 2291.0 / B: 99.8 T: 181.4 / WP: 223.9 F: 37.9 / WW: 22.5	K: 2208.2 / B: 119.2 T: 230.0 / WP: 227.2 F: 26.0 / WW: 22.9	K: 2201.8 / B: 107.9 T: 167.4 / WP: 197.0 F: 26.4 / WW: 19.9	K: 2185.3 / B: 119.2 T: 89.0 / WP: 284.7 F: 41.2 / WW: 28.7	K: 2261.7 / B: 113.9 T: 158.9 / WP: 281.9 F: 46.1 / WW: 28.2
---	--	---	--	--	---	--

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:644.5 / B:20.4 / T:22.7 / WP:50.5 / F:2.7 / WW:5.1

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)

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 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Makaron dwujajeczny - 20 g (0.2 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 miękki.

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

PIECÓWKA 80G ALERGENY 1,5,6,8,9

Piecówka 80g Alergeny 1,5,6,8,9 - 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

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:1206.6 / B:64.2 / T:54.1 / WP:104.5 / F:21.7 / WW:10.8

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion warzywny (domowy) - 750 g (3 x Szklanka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)

Kalafior, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

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 Łyzeczka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

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.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KOTLET MIELONY 100G ALERGENY: 1,2

Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 200 g (2 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 przełóż 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 utóż na niej kotlety.

Całość smaż 15 - 20 minut, do zarumienienia.

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

Jogurt grecki - 50 g (2.5 x łyżka)
 Sałata - 100 g (20 x Liść)
 Sól biała - 10 g (10 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.

2.Wymieszaj sałatę z jogurtem

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Cukier - 10 g (1 x łyżka)
 Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
 Woda - 375 g (1.5 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodać cukier

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

KOLACJA 17:00**K:451.3 / B:16.1 / T:16.9 / WP:48.6 / F:5.7 / WW:4.9****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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
 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. Dodać cukier.

PASTA JAJECZNA 80G ALERGENY 1,2,6,8,9 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
 Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
 Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
 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 i przyprawami.

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

SUMA K: 2302.4 B: 100.7 T: 93.7 WP: 203.6 F: 30.1 WW: 20.8

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 - 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.

SER SALAMI 60G ALERGENY 6

Ser salami 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

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:1170.4 / B:68.9 / T:179.6 / WP:104.2 / F:25.1 / WW:10.5

ZUPA ZIEMNIACZANA Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,6,8

(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 50 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 - 300 g (3 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. ugotuj bulion z mięsa i warzyw

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

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h, dodaj makaron i gotuj do miękkości.

3. . Dopraw do smaku.

BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

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

FASOLKA PO BRETOŃSKU 300G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Fasola biała, nasiona suche - 120 g (6 x Łyżka)

Kiełbasa podwawelska - 100 g (10 x Plasterek)

Kminek mielony - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyżeczka)

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

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Fasolkę odstaw na 12 godzin do namoczenia przed gotowaniem.

2. Gotuj pod przykryciem do miękkości, dolewając więcej wody w razie potrzeby. Na koniec fasolka ma być miękka a płynu ma pozostać około 1 szklanki.

3. Podsmaż pokrojone w kostkę cebulę i kiełbasę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy.

4. Wlej ugotowaną fasolkę i dodaj przecier, dopraw solą i pieprzem. Gotuj wszystko jeszcze około godzinę.

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:488.7 / B:16.0 / T:11.8 / WP:65.6 / F:7.5 / WW:6.8

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 z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

KIEŁBASA SZYŃKOWA 60G ALERGENY: 5,8,9

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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: 2309.7 B: 114.8 T: 218.3 WP: 231.5 F: 34.6 WW: 23.6

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 z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6.

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

Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

SZYNKA KRUCHA 60G ALERGENY 9

Szynka krucha 60g Alergeny 9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 360 g (6 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Śmietana 10% - 40 g (2 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 200 g (2.9 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

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

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

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

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

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

KASZA BULGUR 250G ALERGENY 1

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

ŻEBERKA W SOSIE 220G 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)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x łyżka)

Wieprzowina, żeberka - 200 g (2 x Kawałek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1 Na patelni rozgrzewamy olej i obsmażamy na dużym ogniu żeberka z każdej strony.

2 Przekładamy wszystko do większej patelni, dolewamy tyle wody, aby żeberka były

prawie przykryte i zagotowujemy.

3 Cebule kroimy w drobną kostkę i dodajemy do potrawy.

4 Mieszmamy, przykrywamy pokrywką i dusimy na małym ogniu z warzywami przez 1 godzinę.

5. Zagęść skrobią.

6. Gotuj aż mięso zmięknie.

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 Łyzeczka)

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 - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00

K:464.6 / B:12.0 / T:15.9 / WP:59.1 / F:4.9 / WW:6.0

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 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 - 80 g (1 x Plaster)

Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 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 - 1 g (0 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

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: 2291.0 B: 99.8 T: 181.4 WP: 223.9 F: 37.9 WW: 22.5

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

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

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 15 g (1 x Łyżka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem. Zarobić elastyczne ciasto.

Skubać po małym kawałku i formować niewielkie kluseczki.

W trakcie przygotowania zacierki, kluseczki przesywać mąką, żeby się skleiły. Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

KRAKOWSKA PARZ. 60G ALERGENY: 5,6,8,9

Krakowska parz. 60g Alergeny: 5,6,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

OGÓREK ŚW. 50G

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

OBIAD 13:30

POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Ryż biały - 90 g (6 x Łyżka)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso wrzucić na gorącą wodę (250 ml).

2. Warzywa umyć, obrazić oraz pokroić wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodać pokrojone pomidory 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 - 350 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

SCHAB W PANIERCE 100G ALERGENY: 1,2,6,8,9 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Bułka tarta - 48 g (6 x łyżka)

Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 400 g (4 x Kawalek)



Czas przygotowania: 20 minut

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

BIAŁA RZODKIEW 150G ALERGENY 6.

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Rzodkiew biała - 220 g (2 x Sztuka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Rzodkiew obierz i zetrzyj na tarce.

2. Posól i odstaw na ok.30 min.

3. Odcisnij i dodaj jogurt.

4 dopraw do smaku solą i pieprzem

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



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

KOLACJA 17:00**K:549.2 / B:16.8 / T:30.3 / WP:43.5 / F:2.3 / WW:4.4****CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 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)

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Parówki drob. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 - 100 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

WAFEL W CZEKOLADZIE 1SZT. ALERGENY 1,4,6

Wafel w czekoladzie 1szt. Alergeny 1,4,6 - 18 g (1 x Sztuka)

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

SUMA K: 2208.2 B: 119.2 T: 230.0 WP: 227.2 F: 26.0 WW: 22.9

BUŁKA GRAHAM 1SZT ALERGENY 1

Bułka graham 1szt Alergeny 1 - 65 g (1 x Sztuka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

JAGLANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

Kasza jagłana - 13 g (1 x łyżka)

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

Woda - 125 g (0.5 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 - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połów na wędlinę

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

OBIAD 13:30

BARSCZ BIAŁY 400ML ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Chrzan tarty - 10 g (2 x łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

zakwas żytni - 250 g (1 x Szklanka)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Dodatkowo przygotuj 2 szklanki zakwasu na barszcz, majeranek, sól, pieprz.

2. Obierz warzywa, pokrój ziemniaki w kostkę.

3 Mięso zalej wodą, zbierz pianę

4 Dodaj warzywa i gotuj do miękkości.

5. Wlej przez sitko do zupy zakwas.

6. Dodaj przyprawy razem z chrzanem.

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 SOS.ZIOL. 180G ALERGENY: 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Mąka pszenna, typ 550 - 7.5 g (0.5 x Łyżka)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 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 i mące, a usmażyć na oleju. W rondelku roztop masło, dodaj mąkę i mieszaj do momentu, aż powstanie zasmażka. Powoli wlewaj mleko, cały czas mieszaj, aż sos zgęstnieje. Na koniec dodaj posiekany koperek i dopraw z solą i pieprzem.

KAPUSTA ZAKWASZANA 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 2.5 g (0.2 x Łyżka)

Kapusta biała - 165 g (3 x Liść)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ocet - 1.5 g (0.2 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 2.5 g (0.2 x Łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 10 minut

Szatkujemy kapustę, paprykę i marchewkę. Mieszmamy.

Przygotowujemy zalewę składającą się z 1/4 szklanki oleju, 1/4 szklanki octu, 1/4 szklanki cukru i łyżeczki soli. Do zalewy wciskamy czosnek. ...

Dokładnie mieszamy aby zalewa dokładnie połączyła się z kapustą. Po polaniu i wymieszaniu chłodzimy.

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:472.4 / B:20.0 / T:26.0 / WP:28.0 / F:2.2 / WW:2.9****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

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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. Dodać cukier.

SER EDAMSKI 60G ALERGENY 6

Ser Edamski 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

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

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.

PASZTET Z KURKAMI 50G ALERGENY: 1,6,8,9

Pasztet z kurkami 50g Alergeny: 1,6,8,9 - 50 g (1 x Kawalek)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

RUKOLA 10G

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

OBIAD 13:30

K:1120.5 / B:48.5 / T:49.5 / WP:163.9 / F:30.5 / WW:16.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kapusta biała - 660 g (12 x Liść)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Marchew - 180 g (4 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 50 g (0.5 x Porcja)

Ziemniaki - 700 g (10 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

Z mięsa i warzyw ugotuj wywar. Dodaj poszatkowaną kapustę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz ziele angielskie i liść laurowy. Gotuj do miękkości warzyw, około 15-20 minut na średnim ogniu.

PĘCZAK 200G ALERGENY 1

Kasza jęczmienna, pęczak - 90 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

KARKÓWKA W CEBULI 180G ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Wieprzowina, karkówka - 200 g (2 x Kawatek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

Każdy plaster karkówki obsmażyć na rozgrzanym oleju, z obu stron, na patelni. Cebulę obrać, pokroić w piórka i dusić na oleju przez 15 min. Doprawić do smaku solą ziołową oraz pieprzem grubo zmielonym. Karkówkę przełożyć cebulką i pokrojonymi warzywami, dodać wodę i dusić na małym ogniu 40 minut. Zagęścić mąką z jogurtem

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.



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:459.7 / B:16.6 / T:12.0 / WP:60.2 / F:7.2 / WW:6.2****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)

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SZYNKA NA KRAJ. 60G ALERGENY

Szynka na kraj. 60g Alergeny - 60 g (3 x Plasterek)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9

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

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

SUMA K: 2185.3 B: 119.2 T: 89.0 WP: 284.7 F: 41.2 WW: 28.7

ŚNIADANIE 07:30

K:527.6 / B:22.6 / T:14.3 / WP:64.4 / F:6.1 / WW:6.5

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

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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 z cukrem, resztę mleka zagotować.

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

SCHAB WIŚ. 60G ALERGENY 6,8,9

Schab wiś. 60g Alergeny 6,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

KIWI 1SZT

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

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:1258.9 / B:74.3 / T:127.1 / WP:165.9 / F:37.1 / WW:16.5

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 - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana, 18% tłuszczu - 75 g (3 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 1,5h.

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. Gotuj 20 minut

6. Zahartuj śmietanę z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.

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

KLUSKI ŚLĄSKIE Z MIĘSNO- WARZYW. SOSEM 300G ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

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

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

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

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Skrobia ziemniaczana - 100 g (4 x Łyżka)

Ziemniaki - 700 g (10 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.

3. Mięso i cebulę podsmażyć na oleju. Dodać warzywa. Całość pogotować przez kilka minut, dodać przecier, tuż przed końcem gotowania zagęścić zawiesiną z mąki, dodać zioła. Sos doprawić do smaku solą i pieprzem.

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

KOLACJA 17:00

K:475.2 / B:17.0 / T:17.5 / WP:51.6 / F:2.9 / WW:5.2

CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 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

SER, MOZZARELLA 50G ALERGENY 6

Ser, mozzarella 50g Alergeny 6 - 50 g (1 x Kawatek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 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: 2261.7 B: 113.9 T: 158.9 WP: 281.9 F: 46.1 WW: 28.2