

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

14.04.2025–20.04.2025 dieta podstawowa

Dietetyk urszula maślanik

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 Pomidor 50g 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 Balleroni 80g Alergeny 5,8 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Banan 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 dym.60g Alergeny 9 Pomidor 50g Papryka 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 Metka fosfiowowa 50g Alergeny: 1,5,6,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Pomarańcza 1 szt	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Twarożek z jogurtem 80g Alergeny 6, Pomidor 50g Rzodkiewka 45g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao 250ml Alergeny 6 Połędwica wędz. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Gruszka 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao 250ml Alergeny 6 Kiełbasa biała 100g Alergeny: 1,5,8,9 Szynka bab. 80g Alergeny 8,9 Jajko gotowane 1szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Keks bakaliowy 60g Alergeny 1,2,6,7
<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>
Kapuśniak 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Karkówka w sosie cebulowym Alergeny: 1,6,8 Sałata w śmietanie Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Butka pszenna 1szt Alergeny: 1 Fasolka po bretońsku 300g Kompot 250 ml.	Zupa pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Dewolaj 130g Alergeny 1,2,6 Kapusta czerwona 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa ogórkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Marchew z groszkiem 150g Alergeny: 1,6 Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Śledź z cebulką 180g Alergeny 3,6,8,9 Kompot 250 ml.	Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Pierogi ruskie 250g Alergeny 1,2,6 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.	Barszcz biały 400ml Alergeny 1,2,6 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w sos.jogurt. 180g Alergeny 1,6,8 Pekińska z koperkiem 150g 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 Pomidor 50g Ogórek św. 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 Paszтет forem.50g Alergeny: 1,2,5,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Sałatka szwedzka 100g Alergeny 8 Tarta owoc. 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa bank. 80g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser salami 40g Alergeny 6 Ogórek św. 50g Sałata 20g 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 Ser topiony 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka dęb. 80g Alergeny: 9 Sałatka jarzynowa 150g Alergeny: 2,6,8,9 Jajko gotowane 1 szt Alergeny: 2 Wafel śmietankowy 1szt. Alergeny 1,4,6

## Podsumowanie jadłospisu

K: 2311.8 / B: 117.5 T: 114.6 / WP: 272.8 F: 50.3 / WW: 27.6	K: 2307.9 / B: 107.0 T: 165.9 / WP: 212.2 F: 37.5 / WW: 21.3	K: 2330.8 / B: 119.1 T: 179.7 / WP: 230.1 F: 36.4 / WW: 23.4	K: 2251.9 / B: 105.4 T: 224.4 / WP: 232.9 F: 34.3 / WW: 23.1	K: 2291.0 / B: 120.2 T: 177.0 / WP: 248.2 F: 44.4 / WW: 25.1	K: 2385.6 / B: 103.9 T: 188.9 / WP: 278.7 F: 26.9 / WW: 28.0	K: 2845.8 / B: 165.1 T: 148.0 / WP: 244.4 F: 35.5 / WW: 24.6
--	--	--	--	--	--	--

# KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:558.4 / B:26.4 / T:18.9 / WP:61.0 / F:2.9 / WW:6.3

#### CHLEB ŻYJNI JASNY 35G ALERGENY: 1

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

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

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

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

#### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Makaron dwujajeczny - 20 g (0.2 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 250 g (1 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 włóż do zagotowanego mleka.

#### 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)

#### 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:1202.7 / B:60.0 / T:80.8 / WP:152.9 / F:40.8 / WW:15.4

#### KAPUŚNIAK 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta biała - 1650 g (30 x Liść)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 1 g (1 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. - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Gotuj wodę z porcją rosółową do miękkości.

2. Wrzuć przygotowane warzywa według uznania.

3. Dodaj posiekaną kapustę

4. Ziemniaki umyj, obierz i pokrój w kostkę.

5. Gotuj przez ok. 10 min

6. Dopraw pieprzem.

#### 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.

#### KARKÓWKA W SOSIE CEBULOWYM ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 36 g (3 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Wieprzowina, karkówka - 200 g (2 x Kawatek)

Woda - 250 g (1 x Szklanka)



Czas przygotowania: 0 minut

1.Karkówkę obtocz w mące i obsmaż

2.Na patelni podsmaż cebulkę i przelóż karkówkę

3.Wszystko duś na małym ogniu 60 min.

#### SAŁATA W ŚMIETANIE ALERGENY: 6

Sałata - 125 g (25 x Liść)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.

2. Pokrój rzodkiewkę i szczypior.

3. Wymieszaj sałatę z rzodkiewką, szczypiorem, oliwą, sokiem z cytryny 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 - 400 g (1.6 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:550.7 / B:31.1 / T:14.9 / WP:58.9 / F:6.6 / WW:5.9

#### 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

#### PASTA Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyzeczka)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 10 g (0.5 x Łyżka)

Szczypiorek - 20 g (4 x Łyzeczka)

Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 - 220 g (11 x Plaster)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę i jajko rozdrobnić w blenderze

2.dodaj chrzan , majonez i jogurt połącz

3. Posiekaj szczypiorek.

4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### 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)



### 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 - 125 g (0,5 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 zacierek, kluseczki przesywać mąką, żeby się skleily.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

### BALLERONI 80G ALERGENY 5,8

Balleroni 80g Alergeny 5,8 - 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)

### 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0,5 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 - 135 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2. Mięso w garnku ugotuj 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.

### 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 - 5 g (1 x Ząbek)

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

Kiełbasa podwawelska - 120 g (12 x Plasterek)

Kminek mielony - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

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

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 120 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:494.7 / B:12.2 / T:20.7 / WP:52.1 / F:3.9 / WW:5.3

#### 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

#### PASZTET FOREM.50G ALERGENY: 1,2,5,8,9

Pasztet forem.50g Alergeny: 1,2,5,8,9 - 50 g (1 x Plaster)

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

SUMA K: 2307.9 B: 107.0 T: 165.9 WP: 212.2 F: 37.5 WW: 21.3



### 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

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

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

Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przetóż do miseczki

### SZYNKA DYM.60G ALERGENY 9

Szynka dym.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

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:1119.1 / B:76.2 / T:134.8 / WP:113.2 / F:28.8 / WW:11.5

### 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 - 90 g (2 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 800 g (40 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypka)

Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 35 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Skrzydła umyj.

2. Ziemniaki pokrój w kostkę. Marchewkę, selera, pietruszkę zetrzyj na tarce lub pokrój na drobną kostkę.

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

4. Śmietaną 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 koperek i posyp nim ziemniaki.

**DEWOLAJ 130G ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji

Bułka tarta - 32 g (4 x łyżka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Ser Edamski 40g Alergeny 6 - 40 g (2 x Plasterek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 0 g (0 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. Na środku utóż ser, masło o koper. Zawień roladki.

2. Panieruj w jajku i bułce

3 Usmaż na oleju.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Kapusta czerwona - 300 g (6 x Liść)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.

2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x łyżka)

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

Woda - 400 g (1.6 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:584.9 / B:14.0 / T:27.5 / WP:39.5 / F:1.7 / WW:4.0****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)

**HERBATA 250ML**

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

**KIEŁBASA PARÓWKOWA 100G ALERGENY: 5,6**

Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 - 100 g (1 x Sztuka)

**SAŁATKA SZWEDZKA 100G ALERGENY 8**

Sałatka szwedzka 100g Alergeny 8 - 100 g (1 x Porcja)

**TARTA OWOC. 100G ALERGENY 6**

Tarta owoc. 100g Alergeny 6 - 100 g (1 x Sztuka)

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

**SUMA K: 2330.8 B: 119.1 T: 179.7 WP: 230.1 F: 36.4 WW: 23.4**

### 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

### RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6

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

Ryż biały - 15 g (1 x łyżka)

Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

### METKA ŁOSIOWOWA 50G ALERGENY: 1,5,6,8,9

Metka łosiorowa 50g Alergeny: 1,5,6,8,9 - 40 g (1 x Plaster)

### 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:1175.1 / B:72.6 / T:185.9 / WP:129.2 / F:28.6 / WW:12.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 780 g (13 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Śmietana 10% - 20 g (1 x łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 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.

### 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.

#### SZTUKA MIĘSA 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)

Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawatek)



Czas przygotowania: 40 minut

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

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

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

4. Gotuj aż mięso zmięknie, zagęść skrobią z jogurtem.

#### 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 - 7.5 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

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:424.7 / B:15.6 / T:11.3 / WP:52.1 / F:3.9 / WW:5.3

#### 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

#### KIEŁBASA 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)

#### PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

SUMA K: 2251.9 B: 105.4 T: 224.4 WP: 232.9 F: 34.3 WW: 23.1

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

KASZA MANNA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,6  
Kasza manna - 36 g (3 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.

TWAROŻEK Z JOGURTEM 80G ALERGENY 6., (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)  
Ser twarogowy półtłusty - 160 g (0.8 x Opakowanie)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 0 minut  
1. 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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

## OBIAD 13:30

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 - 45 g (1 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 - 50 g (2 x łyżka)  
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)  
Ziemniaki - 420 g (6 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, warzywa i ugotuj wywar.  
3. Dodaj warzywa i pokrojone ziemniaki dodaj do zupy, gotuj do miękkości  
4. Zahartuj śmietanę z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną 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.

ŚLEDŹ Z CEBULKĄ 180G ALERGENY 3,6,8,9  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)  
Ocet winny - 30 g (5 x Łyżka)  
Olej lniany - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Śledź, filety solone - 100 g (1 x Porcja)  
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Marynata:

1. Wymieszaj ocet, wodę, liść laurowy, ziele angielskie.

2. Zagotuj i wystudź.

Ryba:

1. Optucz rybę, by nie była zbyt słona.

2. Pokrój rybę na kawałki i dodaj cebulę w piórkach.

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 - 400 g (1.6 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:499.3 / B:20.6 / T:21.3 / WP:44.7 / F:5.5 / WW:4.6**

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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 0,5 % 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.

SER SALAMI 40G ALERGENY 6

Ser salami 40g Alergeny 6 - 40 g (2 x Plasterek)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SOK WIELOWARZYWNY 1SZT ALERGENY 1,8,9

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

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

**SUMA K: 2291.0 B: 120.2 T: 177.0 WP: 248.2 F: 44.4 WW: 25.1**

### 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 250ML 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.

### POLĘDWICA WĘDZ. 60G ALERGENY 8,9

Polędwica wędz. 60g Alergeny 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)

### GRUSZKA 1SZT

Gruszka 1szt - 170 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:1254.7 / B:66.1 / T:155.7 / WP:173.4 / F:19.5 / WW:17.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 250 g (2.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 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 przelóż 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 mieszankę) 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.

#### PIEROGI RUSKIE 250G ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 240 g (20 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.

2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.

3. Twaróg i ugotowane ziemniaki przetrzyj przez praskę i dodaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.

5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.

6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.

7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia 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 - 27 g (0.6 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Por - 35 g (0.2 x Sztuka)

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



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.

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:477.2 / B:10.7 / T:19.2 / WP:52.1 / F:3.9 / WW:5.3

#### 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

#### SER TOPIONY 50G ALERGENY: 6

Ser topiony 50g Alergeny: 6 - 50 g (2 x Sztuka)

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

SUMA K: 2385.6 B: 103.9 T: 188.9 WP: 278.7 F: 26.9 WW: 28.0



### 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)

### KAKAO 250ML 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.

### KIEŁBASA BIAŁA 100G ALERGENY: 1,5,8,9

Kiełbasa biała 100g Alergeny: 1,5,8,9 - 100 g (1 x Porcja)

### SZYNKA BAB. 80G ALERGENY 8,9

Szynka bab. 80g Alergeny 8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

### JAJKO GOTOWANE 1SZT ALERGENY: 2

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### KEKS BAKALIOWY 60G ALERGENY 1,2,6,7

Keks bakaliowy 60g Alergeny 1,2,6,7 - 60 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)

## OBIAD 13:30

### BARSZCZ BIAŁY 400ML ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

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 - 500 g (2 x Szklanka)

Ziemniaki - 210 g (3 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 i gotuj do miękkości z warzywami.

3. Dodaj przez sitko do zupy zakwas.

4. 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.

FILET DROB.W SOS.JOGURT. 180G ALERGENY 1,6,8  
Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)  
Skrobia ziemniaczana - 6.3 g (0.2 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut  
1. Ubij mięso tłuczkiem. Przypraw wg uznania.  
2. Mięso ugotuj z warzywami do miękkości  
3. zapraw skrobią z jogurtem, gotuj ok.5min

PEKIŃSKA Z KOPERKIEM 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Kapusta pekińska - 600 g (12 x Liść)  
Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)



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

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Cukier - 10 g (1 x łyżka)  
Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)  
Woda - 400 g (1.6 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:750.1 / B:39.2 / T:27.2 / WP:75.3 / F:8.9 / WW:7.7

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 z cukrem - 250 g (1 x Szklanka)

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

SZYNKA DĘB. 80G ALERGENY: 9  
Szynka dęb. 80g Alergeny: 9 - 80 g (4 x Plasterek)

SAŁATKA JARZYNOWA 150G ALERGENY: 2,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Groszek zielony - 15 g (1 x łyżka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)  
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)  
Ziemniaki - 70 g (1 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 jogurtem i dopraw.

JAJKO GOTOWANE 1 SZT ALERGENY: 2  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Ugotuj jajko.

WAFEL ŚMIETANKOWY 1SZT. ALERGENY 1,4,6  
Wafel śmietankowy 1szt. Alergeny 1,4,6 - 18 g (1 x Sztuka)

---

SUMA K: 2845.8 B: 165.1 T: 148.0 WP: 244.4 F: 35.5 WW: 24.6