

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

14.04.2025–20.04.2025 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 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 Grejfrut 0,5szt	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 Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Pomarańcza 1 szt	Bułka 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 Polędwica wędz. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Kiwi 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>
Jagłanka na rosole 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Karkówka gotowana 100g Alergeny: 1,6,8 Sałata w jogurcie nat. 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz w jarzynach 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Ryż na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 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 Pomidory z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Kluski śląskie z masłem 250g Alergeny 1,2 Sałata lodowa 150g Alergeny: 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.	Zupa zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w sos.jogurt. 180g Alergeny 1,6,8 Pekinińska 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 Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 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 capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 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 typ wł. 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: 2086.5 / B: 117.2 T: 221.4 / WP: 213.0 F: 29.1 / WW: 21.3	K: 2097.0 / B: 112.6 T: 222.0 / WP: 199.6 F: 30.2 / WW: 19.9	K: 2214.6 / B: 111.9 T: 227.9 / WP: 213.4 F: 33.5 / WW: 21.4	K: 2148.8 / B: 116.0 T: 185.9 / WP: 224.1 F: 36.2 / WW: 22.2	K: 2325.7 / B: 103.7 T: 180.7 / WP: 263.0 F: 48.3 / WW: 26.8	K: 2204.4 / B: 103.2 T: 218.0 / WP: 264.2 F: 30.3 / WW: 26.5	K: 2827.2 / B: 166.6 T: 260.7 / WP: 255.6 F: 38.0 / WW: 25.6
--	--	--	--	--	--	--

# KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:508.4 / B:26.4 / T:18.9 / WP:48.5 / F:2.9 / WW:5.0

#### 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)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

#### 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 wtóż 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:1127.8 / B:68.1 / T:189.2 / WP:118.1 / F:19.6 / WW:11.7

#### JAGLANKA NA ROSOLE 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kasza jaglana - 156 g (12 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

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, wtóż 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. 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.

**KARKÓWKA GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 6 g (0.5 x łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Wieprzowina, karkówka - 300 g (3 x Kawatek)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso podsmaż na patelni, dodaj cebulę i podsmaż jeszcze chwilę zalej wodą, dodaj warzywa, gotuj do miękkości

2. Zagęść jogurtem rozrobionym z mąką, dopraw do smaku

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

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Sałata - 150 g (30 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

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

Woda - 400 g (1.6 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:450.3 / B:22.7 / T:13.3 / WP:46.4 / F:6.6 / WW:4.6****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 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 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)

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

Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)

Szynka biebierz. 80g Alergeny: 9 - 140 g (7 x Plasterek)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę i jajko rozdrobnić w blenderze

2. dodaj chrzan, majonez i jogurt połącz

3. Posiekaj szcypiorek.

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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

### 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)

Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

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)

### GREJPFROT 0,5SZT

Grejpfrot 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

### 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 rosołowa. - 250 g (2.5 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, selera 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.

### 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 koperkę i posyp nim ziemniaki.

**GULASZ W JARZYNACH 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 - 90 g (2 x Sztuka)

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 200 g (2 x Porcja)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.

3. Przygotuj bulion.

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

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

6. Zagęść skrobią.

7. Gotuj aż mięso zmięknie.

**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:389.9 / B:22.8 / T:10.9 / WP:39.6 / F:3.9 / WW:4.0****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

**SZYNKĄ Z KURCZAKA 80G ALERGENY 1,5,6,8**

Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 - 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: 2097.0 B: 112.6 T: 222.0 WP: 199.6 F: 30.2 WW: 19.9**



### CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

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

### CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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

## OBIAD 13:30

## K:1102.9 / B:69.0 / T:183.0 / WP:121.5 / F:25.9 / WW:12.1

### RYŻ NA ROSOLE 400ML ALERGENY: 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 180 g (4 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypka)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Ryż biały - 105 g (7 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso wrzuć na gorącą wodę

2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodaj ryż, gotuj do miękkości.

### 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 - 20 g (1 x łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Marchew - 90 g (2 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, gotuj z jarzynami

2 Rozrób skrobię z jogurtem, zagęść sos, dopraw do smaku, posyp koprem

**KAPUSTA CZERWONA 150G ALERGENY: 9**

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Kapusta czerwona - 55 g (1.1 x Liść)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.

2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Woda - 400 g (1.6 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:534.9 / B:14.0 / T:27.5 / WP:27.0 / F:1.7 / WW:2.7****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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

**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: 2214.6 B: 111.9 T: 227.9 WP: 213.4 F: 33.5 WW: 21.4**

### 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 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 - 250 g (1 x Szklanka)

Ryż biały - 30 g (2 x łyżka)

Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

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

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

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### 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:1141.2 / B:72.3 / T:156.3 / WP:130.1 / F:30.2 / WW:12.7

### 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 - 1500 g (25 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 250 g (2.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Śmietana 10% - 40 g (2 x łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 490 g (7 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 Kawalek)



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.

**POMIDORY Z KOPERKIEM 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)  
 Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)  
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj i pokrój na ósemki dodaj jogurt i koper
2. Dopraw pieprzem i solą.

**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:374.7 / B:15.6 / T:11.3 / WP:39.6 / F:3.9 / WW:4.0****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

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

**SUMA K: 2148.8 B: 116.0 T: 185.9 WP: 224.1 F: 36.2 WW: 22.2**

### 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

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

Kasza manna - 36 g (3 x łyżka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 375 g (1.5 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

## OBIAD 13:30

## K:1173.9 / B:50.1 / T:139.3 / WP:141.0 / F:36.4 / WW:14.4

### 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)

Jogurt grecki - 60 g (3 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosołowa - 200 g (2 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: 40 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, warzywa i ugotuj wywar.

3. Dodaj warzywa i pokrojone ziemniaki dodaj do zupy, gotuj do miękkości

4. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.

#### KLUSKI ŚLĄSKIE Z MASŁEM 250G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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.

3. Indyka pokrój w plastry grubości pół centymetra, dopraw do smaku i obsmażaj bardzo krótko (ok. 1 minuty) z każdej strony na suchej patelni.

4. Cukinię i bakłażana pokrój w plastry. Bakłażana oprósz solą, odstaw na 15 minut a następnie opłucz pod bieżącą wodą i osusz ręcznikiem papierowym.

5. Warzywa grilluj ok 1 minuty z każdej strony na patelni. W naczyniu żaroodpornym utóż na przemian plastry warzyw i mięsa.

6. W rondelku podsmaż pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodaj oregano, bazylię, słodką i ostrą paprykę w proszku, sól i pieprz. Gotuj aż sos zgęstnieje.

7. Zalej plastry mięsa i warzyw sosem. Piecz w piecu w temperaturze 180 stopni, przez około 30 minut.

8. Podaj z kluskami śląskimi.

#### SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Papryka czerwona - 75 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Salata lodowa - 100 g (5 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

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

Woda - 400 g (1.6 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

#### KOLACJA 17:00

K:497.6 / B:14.6 / T:24.9 / WP:39.7 / F:5.5 / WW:4.1

#### 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) - 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.

#### 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)

#### 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: 2325.7 B: 103.7 T: 180.7 WP: 263.0 F: 48.3 WW: 26.8

### 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)

### KAKAO 250ML ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 75 g (0.3 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.

### POLĘDWICA WĘDZ. 60G ALERGENY 8,9

Polędwica wędz. 60g Alergeny 8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

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

## OBIAD 13:30

### 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 - 45 g (1 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosołowa - 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 - 280 g (4 x Sztuka)

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



Czas przygotowania: 40 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 30 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:433.7 / B:10.5 / T:20.6 / WP:39.6 / F:3.9 / WW:4.0

#### 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)

#### 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: 2204.4 B: 103.2 T: 218.0 WP: 264.2 F: 30.3 WW: 26.5

# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:30

K:1110.7 / B:54.1 / T:55.6 / WP:84.9 / F:5.7 / WW:8.6

### 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

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

### KAKAO 250ML 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 rozmieszczać w szklance mleka, 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 Kawalek)

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:1064.8 / B:77.4 / T:180.8 / WP:109.0 / F:24.0 / WW:10.8

### ZUPA ZACIERKOWA 400ML ALERGENY 1,2,8

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 150 g (1,5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 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. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.

3. Dodaj warzywa i ziemniaki do wywaru. Gotuj 20 minut. Z mąki i jajek zrób zacierkę, dodaj do zupy i gotuj ok. 10min

4. 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.

**FILET DROB.W SOS.JOGURT. 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

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

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

Woda - 400 g (1.6 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:651.7 / B:35.1 / T:24.3 / WP:61.7 / F:8.3 / 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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

**SZYNKA DĘB. 80G ALERGENY: 9**

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

**SALAATKA 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 - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 10 g (0.5 x łyżka)

Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 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)

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: 2827.2 B: 166.6 T: 260.7 WP: 255.6 F: 38.0 WW: 25.6