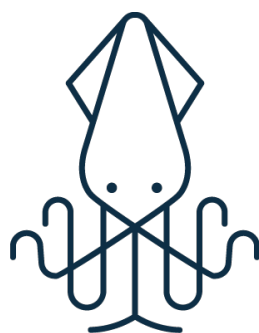


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

28.04.2025–04.05.2025 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 Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Połudwica wędz. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Papryka 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. Ser Edamski 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny: 6 Salceson wł. 60g Alergeny: 8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Paszтет forem.50g Alergeny: 1,2,5,8,9 Papryka 50g Rzodkiewka 45g Pomarańcza 1 szt	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Paprykarz "Szczeciński" 50g Alergeny 1,3,5,8 Papryka 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Schab sopoc.60g Alergeny 1,8 Pomidor 50g Papryka 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g
<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>
Zupa ogórkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w płatkach 100g Alergeny 1,2 Sałata w śmietanie 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Zupa fasolowa 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Żeberka w sosie 220g Alergeny 1,6,8 Marchew z groszkiem 150g Alergeny: 1,6 Kompot 250 ml.	Zupa pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Makaron spaghetti 300g Alergeny: 1,3,7 Kompot 250 ml.	Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Kasza bulgur 250g Alergeny 1 Karkówka w sosie wł. Alergeny: 1,6,8 Kapusta czerwona 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Barszcz czerwony 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczona ryba w sosie śmietanowym 180g Alergeny :1,4,7 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Gulasz wieprzowy 180g Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczone udko z kurczaka 120g Alergeny: 8,9 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.
<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Baton proteinowy 30g. Alergeny:1,6,7	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Filet gotowany 80g Alergeny: 5 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 Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9 Jogurt nat. 150g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Bianka pierś got. 80g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta jajeczna 80g Alergeny 1,2,6,8,9 Ogórek św. 50g Sałata 20g 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 capries. 60g 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 Krotoszyńska 60g Alergeny: 8,9 Pomidor 50g Herbatniki 15g Alergeny 1,6

## Podsumowanie jadłospisu

K: 2137.8 / B: 116.6 T: 215.5 / WP: 234.1 F: 30.3 / WW: 23.3	K: 2236.2 / B: 107.3 T: 227.4 / WP: 210.3 F: 41.8 / WW: 21.1	K: 2184.6 / B: 103.9 T: 230.0 / WP: 203.9 F: 28.7 / WW: 20.5	K: 2288.3 / B: 105.7 T: 211.9 / WP: 222.7 F: 38.3 / WW: 22.4	K: 2161.9 / B: 108.4 T: 239.2 / WP: 262.7 F: 36.0 / WW: 26.5	K: 2287.7 / B: 100.5 T: 261.0 / WP: 215.9 F: 27.4 / WW: 21.7	K: 2138.8 / B: 106.0 T: 202.4 / WP: 224.1 F: 23.2 / WW: 22.4
--	--	--	--	--	--	--

# KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:509.1 / B:26.2 / T:12.0 / WP:64.0 / F:3.0 / WW:6.6

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.

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)

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:1055.8 / B:74.0 / T:183.8 / WP:105.8 / F:19.6 / WW:10.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 600 g (10 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana 10% - 20 g (1 x łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 350 g (5 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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Płatki kukurydziane - 12 g (4 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozbij tłuczkiem mięso. Dopraw wg. uznania.

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

**SAŁATA W ŚMIETANIE 150G ALERGENY: 6**

Sałata - 125 g (25 x Liść)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

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

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.

2. Wymieszaj ze śmietaną

**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:572.9 / B:16.4 / T:19.7 / WP:64.3 / F:7.7 / WW:6.3****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)

**KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 450 g (1.8 x Szklanka)

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



Czas przygotowania: 15 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 Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9**

Chrzan - 30 g (1 x Sztuka)

Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 50 g (2.5 x Plasterek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze

2. Dodaj chrzan

3. Posiekaj szczypiorek.

4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

**POMIDOR 50G**

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

**SAŁATA 20G**

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

**BATON PROTEINOWY 30G. ALERGENY:1,6,7**

Baton proteinowy 30g. Alergeny:1,6,7 - 30 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: 2137.8 B: 116.6 T: 215.5 WP: 234.1 F: 30.3 WW: 23.3**

### 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. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Płatki owsiane - 10 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

### SER EDAMSKI 60G ALERGENY 6

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

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### SALATA 20G

Salata 20g - 20 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

## OBIAD 13:30

## K:1151.4 / B:64.2 / T:189.2 / WP:120.7 / F:36.2 / WW:12.0

### ZUPA FASOŁOWA 400ML ALERGENY 8

Cebula - 20 g (0,2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Fasola biała, nasiona suche - 40 g (2 x Łyżka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 2 g (0,5 x Łyżeczka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosołowa. - 150 g (1,5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 90 minut

1. Kilka godzin a najlepiej dzień wcześniej zalej fasolę wodą i odstaw do namoczenia.

2. Następnie fasolę przelej do dużego garnka i dodaj wodę, liście laurowe, ziele angielskie oraz pełną łyżeczkę soli. Gotuj do miękkości.

3. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion i precedź.

4 Do bulionu dodaj fasolę i pokrojone warzywa

5 Zupę gotuj kolejne pół godziny a następnie .

6. Dopraw do smaku solą i 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.

#### ŻEBERKA W SOSIE 220G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)  
Skrobia ziemniaczana - 5 g (0.2 x łyżka)  
Wieprzowina, żeberka - 100 g (1 x Kawalek)  
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 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. Zagęść skrobią. 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 łyżeczka)  
Mąka pszenna, typ 550 - 7 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
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:444.7 / B:20.4 / 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

#### FILET GOTOWANY 80G ALERGENY: 5

Filet gotowany 80g Alergeny: 5 - 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 potóż 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)





### 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, dodaj cukier

### RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

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

Ryż biały - 45 g (3 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku z solą.

### SALCESON WŁ. 60G ALERGENY: 8,9

Salceson wł. 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)

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 35 g (0.8 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 140 g (7 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 18 g (0.4 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Warzywa obierz i umyj.

2. Ziemniaki pokrój w kostkę.

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

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

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

**MAKARON SPAGHETTI 300G ALERGENY: 1,3,7**

Bazyliia (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
 Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)  
 Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)  
 Łopatkka wieprzowa (świeżo mielona) - 70 g (0.7 x Porcja)  
 Makaron pełnoziarnisty - 70 g (1 x Szklanka)  
 Marchew - 20 g (0.4 x Sztuka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pomidory krojone w soku pomidorowym - 97.5 g (0.2 x Opakowanie)  
 Seler naciowy - 10 g (0.2 x Łodyga)  
 Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Podsmaż cebulę i czosnek
2. Przygotuj resztę pokrojonych warzyw dodaj i podsmaż chwilę
3. Dodaj mięso mielone, smaż wszystko do miękkości
4. Dodaj pomidory i wszystkie przyprawy
5. Sos doprowadź do redukcji gotując około 15-20 minut.
6. Sos podaj z ugotowanym makaronem.
7. Posyp parmezanem i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Cukier - 5 g (0.5 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:567.7 / B:17.7 / T:16.8 / WP:48.8 / F:4.7 / 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 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Kawa zbożowa (napar) - 250 g (1 x Szklanka)  
 Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 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.

**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)  
 Kukurydza, konserwowa - 5 g (0.3 x Łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Por - 42 g (0.3 x Sztuka)  
 Seler konserwowy Alergeny 5.8 - 15 g (0.3 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Jajka ugotuj, posiekaj
2. Ananasa i seler odcedź
3. Ananasa i pora posiekaj
4. Połącz składniki z jogurtem
5. Dopraw do smaku pieprzem

**JOGURT NAT. 150G ALERGENY: 6**

Jogurt nat. 150g Alergeny: 6 - 150 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: 2184.6 B: 103.9 T: 230.0 WP: 203.9 F: 28.7 WW: 20.5**

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)

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

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

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

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

## K:1176.5 / B:66.3 / T:169.0 / WP:110.1 / F:29.9 / WW:10.9

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

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. - 250 g (2.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Zupa ogon. Winiary - 0.5 g (0.5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 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.

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 do wywaru, gotuj 20 minut.

5 Rozrobić proszek zupy zimną wodą, dodać do wywaru

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.

KASZA BULGUR 250G ALERGENY 1

Kasza bulgur 250g Alergeny 1 - 117 g (9 x Łyżka)

**KARKÓWKA W SOSIE WŁ. ALERGENY: 1,6,8**

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
 Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)  
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)  
 Marchew - 9 g (0.2 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 - 12 g (0.2 x Plaster)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Wieprzowina, karkówka - 100 g (1 x Kawatek)  
 Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 60 minut

Mięso podsmaż na patelni, dodaj cebulę i podsmaż jeszcze chwilę

Zalej wodą, dodaj warzywa, gotuj do miękkości

Zagęść jogurtem rozrobionym z mąką, dopraw do smaku

**KAPUSTA CZERWONA 150G ALERGENY: 9**

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
 Kapusta czerwona - 75 g (1.5 x Liść)  
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
 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  
 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:494.2 / B:16.5 / T:18.8 / WP:68.5 / F:4.3 / WW:6.9****CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 105 g (3 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

**BIANKA PIERŚ GOT. 80G ALERGENY 5,8,9**

Bianka pierś got. 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)

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

**SUMA K: 2288.3 B: 105.7 T: 211.9 WP: 222.7 F: 38.3 WW: 22.4**

**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

**ZACIERKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,2,6**  
Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)  
Mąka pszenna, typ 550 - 30 g (2 x łyżka)  
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 30 minut  
W garnku zagotować mleko z dodatkiem soli. Z mąki, wody i jajka zagnieść elastyczne, zwarte ciasto. Do gotującego się mleka zetrzeć na dużych oczkach tarki zacierkę.

**PAPRYKARZ "SZCZECIŃSKI" 50G ALERGENY 1,3,5,8**  
Paprykarz "Szczeciński" 50g Alergeny 1,3,5,8 - 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

**BARSZCZ CZERWONY 400ML ALERGENY 6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji  
Burak - 40 g (0.4 x Sztuka)  
Cebula - 35 g (0.4 x Sztuka)  
Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)  
Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)  
Porcja rosółowa. - 350 g (3.5 x Porcja)  
Seler korzeniowy - 15 g (0.2 x Plaster)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Warzywa umyj. Marchew, pietruszkę, ziemniaki, cebulę obierz.
2. Mięso zalej wodą. Dodaj startą na grubych oczkach na tarce lub pokrojoną w kosteczkę pietruszkę i marchewkę.
4. Całość chwilę gotuj, po czym dodaj pokrojone buraki
5. Gotuj pod przykryciem około 20 minut do miękkości warzyw.
6. Zabil jogurtem

\*Ziemniaki możesz pokroić w drobną kostkę i wrzucić do barszczu lub jeść osobno dodając do każdego kęsa.

**ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G**  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)  
Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

**PIECZONA RYBA W SOSIE ŚMIETANOWYM 180G ALERGENY :1,4,7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji  
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)  
Koper ogrodowy - 32 g (4 x łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sok cytrynowy - 18 g (3 x łyżka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Śmietana 10% - 80 g (4 x łyżka)  
Woda - 60 g (0.2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, olejem (połową) i dopraw. Uduś ją z dodatkiem wody, najlepiej zawiniętą w folię aluminiową.
2. Śmietanę dopraw i dodaj drobno posiekany koperek, zalej rybę i duś wszystko ok 10 min

SELER Z JABŁKIEM 150G ALERGENY 6,8  
Cytryna - 5 g (0.1 x Sztuka)  
Jabłko - 55 g (0.4 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)  
Rodzynki, suszone - 30 g (2 x Łyżka)  
Seler korzeniowy - 40 g (0.7 x Plaster)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz selera i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt, rodzynki
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 10 g (1 x Łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 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:500.2 / B:16.0 / T:15.9 / WP:60.9 / F:8.9 / WW:6.3**

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

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

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

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

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

Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

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

3. Rozdrobnij jajka przy pomocy widelca.

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

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 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)

**SUMA K: 2161.9 B: 108.4 T: 239.2 WP: 262.7 F: 36.0 WW: 26.5**

### 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 - 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.

### SCHAB SOPOC.60G ALERGENY 1,8

Schab sopoc.60g Alergeny 1,8 - 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

### 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) ORZECZY(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 - 100 g (1 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, perłowa - 60 g (4 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 350 g (3.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

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

2. W garnku ugotuj mięso z warzywami

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

4. Dopraw solą i pieprzem.

GULASZ WIEPRZOWY 180G ALERGENY: 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 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 - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 30 g (0.6 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x Łyżka)



Czas przygotowania: 60 minut

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

2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.

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

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

6. Zagęść skrobią. Gotuj aż mięso zmięknie.

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.

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

Cukier - 10 g (1 x Łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 45 g (0.4 x Szklanka)

Woda - 200 g (0.8 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:462.8 / B:9.0 / T:24.1 / WP:40.1 / 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

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 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: 2287.7 B: 100.5 T: 261.0 WP: 215.9 F: 27.4 WW: 21.7**



### 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 - 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.

### SZYNKA OD SZWAGRA 60G ALERGENY 9

Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 - 60 g (3 x Plasterek)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 100 g (2 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:1087.6 / B:65.8 / T:164.4 / WP:110.6 / F:16.7 / WW:10.9

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 100 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 250 g (2.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Woda - 375 g (1.5 x Szklanka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Kurczaka umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą i powoli doprowadź do wrzenia.

2. Po zebraniu powstałej z gotowania mięsa piany dodaj obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz przyprawę.

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

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

### PIECZONE UDKO Z KURCZAKA 120G ALERGENY: 8,9

Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Przyprawa "Jarzynka" - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Udko zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu.

2. Piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.

POR Z MARCHEWKĄ 150G ALERGENY: 6,8,9  
Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)  
Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
Por - 35 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

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

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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:465.7 / B:13.3 / T:17.2 / WP:54.0 / F:3.0 / WW:5.5

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)

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

KROTOSZYŃSKA 60G ALERGENY: 8,9

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

HERBATNIKI 15G ALERGENY 1,6

Herbatniki 15g Alergeny 1,6 - 5 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: 2138.8 B: 106.0 T: 202.4 WP: 224.1 F: 23.2 WW: 22.4