

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

28.04.2025–04.05.2025 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 70g 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 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Ogórek św. 50g Sałata 20g Grejfrut 0,5szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny: 6 Kurczak w galarecie 60g Alergeny: 1,5,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka drob. 80g Alergeny 1,5,8 Papryka 50g Rzodkiewka 45g Pomarańcza 1 szt	Butka graham 1szt Alergeny 1 Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml 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. gotowany 100g Alergeny 8 Sałata w jogurcie nat. Alergeny 6 Kompot 250 ml.	Zupa fasolowa 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Żeberka w sosie 220g Alergeny 1,6,8 Fasolka szparagowa 150g 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 jogurtowym 180g Alergeny :1,4,7 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz wieprzowy 180g Alergeny: 1,6,8 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.	Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Mizeria 150g Alergeny 6 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: 1,2,8,9 Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Batony prot.80g Alergeny 1,2,6,7	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 Ogórek św. 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: 2259.3 / B: 119.4 T: 94.8 / WP: 303.5 F: 47.9 / WW: 30.1	K: 2082.0 / B: 102.4 T: 178.1 / WP: 244.6 F: 43.8 / WW: 24.3	K: 2217.0 / B: 102.3 T: 220.9 / WP: 228.2 F: 32.1 / WW: 22.8	K: 2252.7 / B: 113.3 T: 207.0 / WP: 215.0 F: 39.8 / WW: 21.4	K: 2041.6 / B: 107.9 T: 240.3 / WP: 231.4 F: 36.9 / WW: 23.0	K: 2308.5 / B: 99.0 T: 269.5 / WP: 203.4 F: 26.0 / WW: 20.3	K: 2071.3 / B: 106.9 T: 195.1 / WP: 223.7 F: 20.7 / WW: 22.4
---	--	--	--	--	---	--

# KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:629.4 / B:29.7 / T:12.7 / WP:87.9 / F:5.1 / WW:8.9

CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,r

KASZA MANNA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,6

Kasza manna - 48 g (4 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 połów 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:989.7 / B:60.2 / T:62.4 / WP:148.6 / F:30.2 / WW:14.6

ZUPA OGÓRKOWA 400ML ALERGENY: 1,6,8

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 600 g (10 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 50 g (0.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 6 g (6 x Sztuka)

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 60 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. GOTOWANY 100G ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw.

2. Ugotuj z jarzynami

**SAŁATA W JOGURCIE NAT. ALERGENY 6 ALERGENY: 6**

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Sałata - 150 g (30 x Liść)

Sól biała - 1 g (1 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:640.2 / B:29.5 / T:19.7 / WP:67.0 / F:12.6 / WW:6.6****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)

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

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

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

Czas przygotowania: 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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Chrzan - 30 g (1 x Sztuka)

Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 120 g (6 x Plasterek)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze

2. dodaj chrzan

3. Posiekaj szcypiorek.

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)

**BATONY PROT.80G ALERGENY 1,2,6,7 (PRZEPIS NA 5 PORCJI)**

Zjedz 1 z 5 porcji

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Odżywka białkowa (WPC) - 40 g (1.1 x Miarka)

Otręby owsiane - 40 g (5.7 x łyżka)

Otręby żytnie - 40 g (5 x łyżka)

Płatki owsiane - 80 g (8 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Pokrój jabłko i orzechy.

2. W blenderze zmiksuj wszystkie składniki, na końcu dodając pokrojone jabłko i orzechy.

3. Możesz dodać też naturalny aromat waniliowy i stewię lub ksylitol do smaku.

4. Uformuj długi baton i piecz w piekarniku w 200 stopniach przez 30 minut.

5. Potnij na kawałki 10 cm długości i przechowuj w lodówce.

---

SUMA K: 2259.3 B: 119.4 T: 94.8 WP: 303.5 F: 47.9 WW: 30.1

### 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)

### 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 - 200 g (0.8 x Szklanka)

Płatki owsiane - 10 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przetóż do miseczki

### SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

Ser twarogowy 50g Alergeny 6 - 50 g (1 x Porcja)

### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

### SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

### GREJPFRUT 0,5SZT

Grejfrut 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

### ZUPA FASOLOWA 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 - 35 g (0.7 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Płaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 60 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 przecedź.

4 Do bulionu dodaj fasolę i pokrojone warzywa

5 Zupełnie gotuj kolejne pół godziny a następnie .

6. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

### ZIEMNIANKI 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 Kawatek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 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 Mieszymy, przykrywamy pokrywką i dusimy na małym ogniu z warzywami przez 1 godzinę.

6. Zagęść skrobią.

7. Gotuj aż mięso zmięknie.

### FASOLKA SZPARAGOWA 150G

Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g (0.3 x Opakowanie)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Wrzuc fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.

2. Gotuj aż będzie lekko miękka.

### 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:481.5 / B:21.7 / T:11.8 / WP:58.3 / F:5.3 / WW:5.9

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

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

#### 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 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: 2082.0 B: 102.4 T: 178.1 WP: 244.6 F: 43.8 WW: 24.3



### 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 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.

### KURCZAK W GALARECIE 60G ALERGENY: 1,5,8,9

Kurczak w galarecie 60g Alergeny: 1,5,8,9 - 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

## K:1042.8 / B:62.7 / T:191.0 / WP:98.1 / F:22.9 / WW:9.8

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 10 g (0.5 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 40 g (0.9 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 - 15 g (0.2 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 35 minut

1. Warzywa obierz i umyj.

2. Ziemniaki pokrój w kostkę.

3. Marchewkę, selera, 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. Jogurt zahartuj dodając do niego gorącej zupy i mieszając energicznie. Następnie dodaj go do zupy.

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

Bazylią (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
 Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)  
 Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)  
 Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 70 g (0.7 x Porcja)  
 Makaron pełnoziarnisty - 80 g (1.1 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 - 4 g (0.5 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  
 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:554.1 / B:16.4 / T:15.5 / WP:45.7 / F:5.2 / WW:4.6****CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

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

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

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

Kawa zbożowa (napar) - 200 g (0.8 x Szklanka)  
 Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 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.

**SAŁATKA Z ANANASEM 150G ALERGENY 1,2,8,9**

Ananas - 10 g (0.1 x Plaster)  
 Jaja kurze (gotowane) - 25 g (0.5 x Sztuka)  
 Jogurt grecki - 5 g (0.2 x Łyżka)  
 Kukurydza, konserwowa - 5 g (0.3 x Łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
 Por - 25 g (0.2 x Sztuka)  
 Seler konserwowy Alergeny 5.8 - 80 g (1.6 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: 2217.0 B: 102.3 T: 220.9 WP: 228.2 F: 32.1 WW: 22.8**

### CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

### CHLEB ŻYTNI RAZOWY 70G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

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

Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

### SZYNKA DROB. 80G ALERGENY 1,5,8

Szynka drob. 80g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 x Plasterek)

### PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

### 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) ORZECHY(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 - 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:459.0 / B:19.1 / T:21.0 / WP:56.0 / F:4.3 / WW:5.6

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 bez cukru - 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 - 100 g (5 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: 2252.7 B: 113.3 T: 207.0 WP: 215.0 F: 39.8 WW: 21.4

### BUŁKA GRAHAM 1SZT ALERGENY 1

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

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

Jaja kurze cafe - 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.

### 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

### 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 - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)

Marchew - 90 g (2 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 - 20 g (0.3 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. Zabel 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 JOGURTOWYM 180G ALERGENY :1,4,7  
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Woda - 60 g (0.2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, olejem (połową) i dopraw. Upiecz ją z dodatkiem wody, najlepiej zawiniętą w folię aluminiową.
2. Jogurt 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 - 75 g (0.5 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)  
Rodzynki, suszone - 15 g (1 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

Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)  
Woda - 500 g (2 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:450.2 / B:16.0 / T:15.9 / WP:48.4 / F:8.9 / WW:5.0**

**CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

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

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

**HERBATA 250ML**

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, 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)

**SAŁATA 20G**

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

**SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9**

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

---

SUMA K: 2041.6 B: 107.9 T: 240.3 WP: 231.4 F: 36.9 WW: 23.0

## ŚNIADANIE 07:30

K:655.9 / B:26.3 / T:18.9 / WP:56.4 / F:4.5 / WW:5.8

### 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 ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszczać w szklance mleka, 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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

## OBIAD 13:30

K:1198.3 / B:64.1 / T:226.7 / WP:109.2 / F:18.6 / WW:10.8

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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 - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 350 g (3.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Marchew, selera i pietruszkę obierz, umyj i zetrzyj na tarce na grubych oczkach.
2. W garnku ugotuj mięso z warzywami
3. Gotuj do miękkości warzyw przez ok. 20 minut, po czym dodaj kaszę i gotuj kolejne 15-20 minut.
4. Dopraw solą i pieprzem. 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 koperek i posyp nim ziemniaki.



**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 - 45 g (1 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

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.

**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 - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Woda - 200 g (0.8 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:454.3 / B:8.6 / T:23.9 / WP:37.8 / F:2.9 / WW:3.7****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**

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)

**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: 2308.5 B: 99.0 T: 269.5 WP: 203.4 F: 26.0 WW: 20.3**

## ŚNIADANIE 07:30

K:595.5 / B:26.6 / T:24.5 / WP:54.1 / F:3.5 / WW:5.5

### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

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

### CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

### SZYNKA OD SZWAGRA 60G ALERGENY 9

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

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

## OBIAD 13:30

K:1016.5 / B:66.2 / T:152.3 / WP:120.6 / F:14.1 / WW:12.0

### 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 - 150 g (1.5 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 - 300 g (1.2 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 przyprawy.
3. Podawaj z ugotowanym makaronem i drobno siekaną natką pietruszki.

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

### GOTOWANE UDKO Z KURCZAKA 120G

Bulion drobiowy (domowy) - 120 g (0.5 x Szklanka)

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Kawalek)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj mięso w bulionie

### MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

Ogórek - 132 g (3.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



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

**KOLACJA 17:00**

**K:459.3 / B:14.1 / T:18.3 / WP:49.0 / F:3.1 / 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)

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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 - 15 g (3 x Sztuka)

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

**SUMA K: 2071.3 B: 106.9 T: 195.1 WP: 223.7 F: 20.7 WW: 22.4**