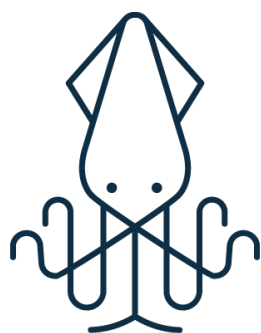


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

28.04.2025–04.05.2025 dieta lekkostrawna

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 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Połudwica wędz. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryz na mleku 300ml Alergeny: 6 Kurczak w galarecie 60g Alergeny: 1,5,8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka drob. 80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Sałata 20g Pomarańcza 1 szt	Butka pszenna 1szt Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Sałatka rybna 50g Alergeny 1,2,3,5,6,8 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Schab sopoc.60g Alergeny 1,8 Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 Pomidor 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>
Ryz na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany Alergeny 8 Sałata w jogurcie nat. Alergeny 6 Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Zupa zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Żeberka w sosie 220g Alergeny 1,6,8 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	Zupa ziemniaczana 400ml Alergeny 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 Pomidory z koperkiem 150g 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 Marchew z jabłkiem 150g Kompot 250 ml.	Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Sałata lodowa 150g Alergeny: 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 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Sałata 20g Pomidor 50g Baton proteinowy 30g. Alergeny:1,6,7	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Filet gotowany 80g Alergeny: 5 Herbata 250ml Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g 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 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Bianka pierś got. 80g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta jajeczna 80g Alergeny 1,2,6,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser capries. 80g Alergeny 6 Pomidor 50g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Krotoszyńska 60g Alergeny: 8,9 Pomidor 50g Herbatniki 15g Alergeny 1,6
K: 2123.2 / B: 111.9 T: 208.1 / WP: 263.4 F: 29.5 / WW: 26.5	K: 2216.4 / B: 116.2 T: 268.9 / WP: 233.5 F: 31.5 / WW: 23.4	K: 2132.3 / B: 100.3 T: 223.3 / WP: 221.3 F: 29.7 / WW: 22.1	K: 2052.4 / B: 107.8 T: 205.7 / WP: 197.4 F: 29.7 / WW: 19.7	K: 2118.4 / B: 106.4 T: 238.6 / WP: 216.3 F: 32.7 / WW: 21.6	K: 2273.5 / B: 99.4 T: 287.6 / WP: 199.9 F: 24.8 / WW: 20.0	K: 1991.4 / B: 108.4 T: 273.3 / WP: 210.3 F: 20.9 / WW: 21.1

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:634.7 / B:28.2 / T:12.2 / WP:98.1 / F:4.1 / WW:9.9

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

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

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:1024.4 / B:67.7 / T:176.2 / WP:121.0 / F:20.8 / WW:12.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Ryż biały - 105 g (7 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 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 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 - 8 g (1 x łyżka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 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: 45 minut  
1. Mięso lekko rozbij, dopraw .  
2. Ugotuj z jarzynami  
3 Rozrób skrobię z jogurtem, zageść sos  
4 Dopraw do smaku, posyp koprem

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

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

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.  
2. Wymieszaj sałatę z jogurtem

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cukier - 10 g (1 x łyżka)  
Mieszanka owocowa, mrożona - 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:464.1 / B:16.0 / T:19.7 / WP:44.3 / F:4.6 / WW:4.5

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

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)  
Kawa zbożowa (napar) - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 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 - 6 g (0.2 x Sztuka)  
Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)  
Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 60 g (3 x Plaster)

Czas przygotowania: 15 minut  
1. Szynkę rozdrobnić w blenderze  
2. dodaj chrzan  
3. Posiekaj szczypiorek.  
4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

#### SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 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)



### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)

Płatki owsiane - 10 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przełóż do miseczki

### SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

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

## OBIAD 13:30

## K:1211.0 / B:73.8 / T:246.3 / WP:115.6 / F:25.1 / WW:11.5

### 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 - 45 g (3 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Pietruszka, korzeń - 30 g (0.6 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 60 minut

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

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe.

3. Obierz warzywa. Pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.

4. Dodaj warzywa do wywaru. Gotuj 20 minut.

6. Z mąki i jajek zrób kluski, dodaj do zupy. Gotuj ok. 10 min

7 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.

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

#### KOLACJA 17:00

K:486.8 / B:20.2 / T:11.3 / 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)

#### MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

#### FILET GOTOWANY 80G ALERGENY: 5

Filet gotowany 80g Alergeny: 5 - 80 g (4 x Plaster)

#### HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

#### POMIDOR 50G

Pomidor 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)

SUMA K: 2216.4 B: 116.2 T: 268.9 WP: 233.5 F: 31.5 WW: 23.4

## ŚNIADANIE 07:30

K:497.1 / B:20.7 / T:13.7 / WP:65.8 / F:2.5 / WW:6.6

## CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 70g 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)

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:1039.0 / B:61.5 / T:191.7 / WP:97.4 / F:22.0 / WW:9.6

## ZUPA ZIEMNIACZANA 400ML ALERGENY 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 - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Do wody wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę, gotuj je razem z mięsem.
2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki
3. Dodaj przyprawy wedle uznania.
4. Gotuj pod przykryciem około 30 min. Dopraw do smaku.

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

Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)

Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)

Łopatką 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 - 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, dodać cukier

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

**KOLACJA 17:00**

K:596.2 / B:18.1 / T:17.9 / WP:58.1 / F:5.2 / WW:5.9

**CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

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

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

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

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

Czas przygotowania: 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.

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

Ananas - 80 g (1 x Plaster)

Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Seler konserwowy Alergeny 5.8 - 25 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Jajka ugotuj, posiekaj

2. Ananasa i seler odcedź

3. Ananasa 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: 2132.3 B: 100.3 T: 223.3 WP: 221.3 F: 29.7 WW: 22.1

### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 70g 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 DROB. 80G ALERGENY 1,5,8

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

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### SALATA 20G

Salata 20g - 20 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:1038.2 / B:60.8 / T:168.4 / WP:88.0 / F:23.4 / WW:8.6

### 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)

Ziemiaki - 140 g (2 x Sztuka)

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



Czas przygotowania: 60 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.

3. Obierz warzywa. Ziemiaki 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. Rozrobć proszek zupy zimną wodą, dodaj do wywaru

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

### KASZA BULGUR 250G ALERGENY 1

Kasza bulgur 250g Alergeny 1 - 78 g (6 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: 90 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

**POMIDORY Z KOPERKIEM 150G**

Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pomidor - 156 g (1.3 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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

**KOLACJA 17:00****K:472.8 / B:18.0 / T:20.7 / 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)

**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 - 100 g (5 x Plasterek)

**POMIDOR 50G**

Pomidor 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: 2052.4 B: 107.8 T: 205.7 WP: 197.4 F: 29.7 WW: 19.7**

## ŚNIADANIE 07:30

K:643.9 / B:26.5 / T:20.5 / WP:40.0 / F:2.2 / WW:4.1

### BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 - 80 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 - 15 g (1 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.

### SAŁATKA RYBNA 50G ALERGENY 1,2,3,5,6,8

Salatka rybna 50g Alergeny 1,2,3,5,6,8 - 50 g (2 x łyżka)

### POMIDOR 50G

Pomidor 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)

## OBIAD 13:30

K:995.3 / B:64.4 / T:201.8 / WP:115.5 / F:21.6 / WW:11.2

### 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. 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 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 - 5 g (0.5 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)



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 seler 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:479.2 / B:15.5 / T:16.3 / WP:60.8 / F:8.9 / WW:6.3**

**CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 70 g (2 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 grecki - 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.

**POMIDOR 50G**

Pomidor 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)



## ŚNIADANIE 07:30

K:517.2 / B:23.9 / T:14.3 / WP:40.9 / F:2.0 / WW:4.2

### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 70g 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)

### SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

### 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:1200.2 / B:65.3 / T:244.4 / WP:102.5 / F:18.5 / WW:10.2

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jęczmienna, perłowa - 45 g (3 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. - 380 g (3,8 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 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, po czym dodaj kaszę i gotuj kolejne 15-20 minut.

5. 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 koperkę i posyp nim ziemniaki.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)

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)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso obsmaż na patelni, zalej odrobiną wody i dodaj warzywa

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

3. Zagaęć skrobią. Gotuj aż mięso zmięknie.

**MARCHEW Z JABŁKIEM 150G**

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

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

**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:556.1 / B:10.2 / T:28.9 / WP:56.5 / F:4.3 / WW:5.6****CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 105 g (3 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. 80G ALERGENY 6**

Ser capries. 80g Alergeny 6 - 80 g (4 x Plasterek)

**POMIDOR 50G**

Pomidor 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: 2273.5 B: 99.4 T: 287.6 WP: 199.9 F: 24.8 WW: 20.0**



# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:30

K:455.0 / B:24.0 / T:20.1 / WP:40.9 / F:2.0 / WW:4.2

### CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 70g 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.

### SZYNKĄ 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)

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:1035.8 / B:71.1 / T:235.1 / WP:102.9 / F:15.8 / WW:10.2

### 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 - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

Porcja rosółowa - 400 g (4 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: 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

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj mięso w bulionie

### SALAŁA LODOWA 150G ALERGENY: 9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Sałata lodowa - 160 g (8 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

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:500.6 / B:13.3 / T:18.1 / WP:66.5 / F:3.1 / WW:6.7**

**CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

**MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6**

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

**HERBATA 250ML**

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

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 - 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: 1991.4 B: 108.4 T: 273.3 WP: 210.3 F: 20.9 WW: 21.1**