

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

05.05.2025- 11.05.2025 dieta podstawowa

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
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 Połędwica z indyka 60g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Gruszka 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Ser topiony 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Sałata 20g	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 Szynka dym.60g Alergeny 9 Papryka 50g Rzodkiewka 45g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Pieczeń rzym. 60g Alergeny 1,5,6,8,9 Ogórek małosolny 1szt Sałata 20g	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Serek wiej.100g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g Kiwi 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 Rzodkiewka 45g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Ogonówka 60g Alergeny: 5,8 Pomidor 50g Papryka 50g Grejfrut 0,5szt
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Barszcz biały 400ml Alergeny 1,2,6 Kotlet schabowy 100g Alergeny 1,2 Ziemniaki z koperkiem 250g Sałata w śmietanie 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Jaglanka na rosole 400ml Alergeny 8 Butka pszenna 1szt Alergeny: 1 Fasolka po bretońsku 300g Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Dewolaj 130g Alergeny 1,2,6 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.	Szczawiowa z jajkiem 400ml Alergeny 2,6,8,9. Kasza gryczana 200g Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Alergeny:1,6,8 Surówka z buraków 150g Kompot 250 ml.	Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba w panierce 100g Alergeny: 1,2 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 180g Alergeny 1,6,8 Pekinińska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Kapuśniak 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpetyw sos.śmietanowym 180g Alergeny 1,6,8 Ogórek małosolny 1szt Kompot 250 ml.
KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Twarożek z jgurtem 80g Alergeny 1 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa szynkowa 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser "Fromage" 50g Alergeny 1,6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka z pieczarką 150g Alergeny: 2,6,8,9 Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Jajko gotowane 1,5 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Schab żyd. 60g Alergeny 1,5 Papryka 50g Ogórek św. 50g Mus owoc. 120g	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

Podsumowanie jadłospisu

K: 2219.0 / B: 108.2 T: 157.4 / WP: 204.9 F: 23.9 / WW: 20.8	K: 2305.3 / B: 107.7 T: 166.6 / WP: 235.3 F: 36.9 / WW: 23.8	K: 2358.0 / B: 104.1 T: 166.5 / WP: 186.8 F: 28.5 / WW: 18.7	K: 2249.5 / B: 109.5 T: 243.1 / WP: 206.4 F: 36.1 / WW: 20.6	K: 2310.5 / B: 116.6 T: 223.6 / WP: 265.7 F: 36.9 / WW: 26.5	K: 2086.7 / B: 112.4 T: 222.2 / WP: 211.0 F: 30.4 / WW: 21.0	K: 2287.1 / B: 109.1 T: 314.2 / WP: 212.3 F: 29.7 / WW: 21.4
--	--	--	--	--	--	--

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:647.6 / B:22.9 / T:16.4 / WP:52.8 / F:1.7 / WW:5.4

CHLEB ŻYJNI JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

KASZA MANNA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,6

Kasza manna - 12 g (1 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 Z INDYKA 60G ALERGENY 5,8,9

Polędwica z indyka 60g Alergeny 5,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

GRUSZKA 1SZT

Gruszka 1szt - 170 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:1128.0 / B:63.5 / T:126.7 / WP:106.4 / F:17.4 / WW:10.8

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Chrzan tarty - 10 g (2 x łyżeczka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

zakwas żytni - 250 g (1 x Szklanka)

Ziemiaki - 420 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Dodatkowo przygotuj 1 szkl. zakwasu na barszcz, majeranek, sól, pieprz.

2. Obierz warzywa, pokrój ziemniaki w kostkę.

3 Mięso zalej wodą, zbierz pianę. Dodaj warzywa i gotuj do miękkości.

4. Wlej przez sitko do zupy zakwas. Dodaj przyprawy razem z chrzaniem.

KOTLET SCHABOWY 100G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 24 g (3 x łyżka)

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

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 200 g (2 x Kawatek)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozbij tłuczkiem mięso. Dopraw wg. uznania.

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

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.

SAŁATA W ŚMIETANIE 150G ALERGENY: 6
Sałata - 150 g (30 x Liść)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Śmietana, 18% tłuszczu - 12.5 g (0.5 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:443.4 / B:21.8 / T:14.3 / WP:45.7 / F:4.8 / WW:4.6

CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 70 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1
Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6
Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)
Zjedz 1 z 3 porcji
Kawa zbożowa (napar) - 625 g (2.5 x Szklanka)
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 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.

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



Czas przygotowania: 0 minut
1. Posiekaj szczypior, pokrój rzodkiewkę.
2. Wymieszaj składniki.

POMIDOR 50G
Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G
Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

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

SUMA K: 2219.0 B: 108.2 T: 157.4 WP: 204.9 F: 23.9 WW: 20.8

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

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

Makaron dwujajeczny - 40 g (0.4 x Szklanka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Zagotuj mleko. Makaron drobno połam i wsyp do wrzącej wody.

Gotuj, aż stanie się miękki. Następnie odcedź, przelej chłodną wodą i włóż do zagotowanego mleka.

SER TOPIONY 50G ALERGENY: 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 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

JAGŁANKA NA ROSOLE 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kasza jagłana - 78 g (6 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)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 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. Dodaj kaszę, gotuj do miękkości

4. Podawaj z drobno siekaną natką pietruszki.

BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 - 80 g (1 x Sztuka)

FASOLKA PO BRETONSKU 300G

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Fasola biała, nasiona suche - 80 g (4 x Łyżka)
Kiełbasa podwawelska - 80 g (8 x Plasterek)
Kminek mielony - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Czas przygotowania: 60 minut

1. Fasolkę odstaw na 12 godzin do namoczenia przed gotowaniem.
2. Gotuj pod przykryciem do miękkości, dolewając więcej wody w razie potrzeby. Na koniec fasolka ma być miękka a płynu ma pozostać około 1 szklanki.
3. Podsmaż pokrojone w kostkę cebulę i kiełbasę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawę.
4. Pokrój pomidory z puszki i dodaj do cebuli i kiełbasy. Wlej ugotowaną fasolkę i dodaj przecier, dopraw solą i pieprzem. Gotuj wszystko jeszcze aż będzie miękkie.

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:488.7 / B:16.0 / T:11.8 / WP:65.6 / F:7.5 / WW:6.8

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

KIEŁBASA SZYNKOWA 60G ALERGENY: 5,8,9

Kiełbasa szynkowa 60g Alergeny: 5,8,9 - 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

SOK WIELOWARZYWNY 1SZT ALERGENY 1,8,9

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

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

SUMA K: 2305.3 B: 107.7 T: 166.6 WP: 235.3 F: 36.9 WW: 23.8

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.

SZYNKA DYM.60G ALERGENY 9

Szynka dym.60g Alergeny 9 - 60 g (3 x Plasterek)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połów na wędlinę

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

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:1007.1 / B:67.9 / T:135.9 / WP:93.9 / F:21.7 / WW:9.3

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana, 18% tłuszczu - 50 g (2 x łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso z kurczaka przetwórz 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 i pokrojone ziemniaki do wywaru.

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 16 g (2 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

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

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. Na środku utóż ser, masło i koper. Zawiń roladki.

2. Panieruj w jajku i bułce

3 Usmaż na oleju.

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Ogórek - 140 g (3.5 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

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:695.0 / B:9.8 / T:16.2 / WP:23.9 / F:2.2 / WW:2.4

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SER "FROMAGE" 50G ALERGENY 1,6

Ser "Fromage" 50g Alergeny 1,6 - 50 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 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: 2358.0 B: 104.1 T: 166.5 WP: 186.8 F: 28.5 WW: 18.7

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

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Płatki owsiane - 60 g (6 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

PIECZEŃ RZYM. 60G ALERGENY 1,5,6,8,9

Pieczeń rzym. 60g Alergeny 1,5,6,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

OGÓREK MAŁOSOLNY 1SZT

Ogórek małosolny 1szt - 100 g (1 x Sztuka)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 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:1111.0 / B:76.3 / T:194.6 / WP:87.8 / F:23.6 / WW:8.7

SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400ML ALERGENY 2,6,8,9.

Jajka kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szczaw - 150 g (0.5 x Opakowanie)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Ziemiaki - 70 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, wrzuć do garnka, zalej zimną wodą, zagotuj i zbierz szumowiny.

2. Dodaj przyprawy oraz obrane i umyte warzywa. Gotowy wywar przecedź. Ugotowane warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

3. Szczaw dokładnie umyj, odsącz i posiekaj. Na patelni rozgrzej masło, podsmaż szczaw chwilkę i dodaj i do gotującego się wywaru.

4. Jajka ugotuj i posiekaj Połącz z zupą.

5. Dodaj zahartowaną śmietanę.

KASZA GRYZANA 200G

Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.

BITKI WIEPRZ. W SOS.WŁ. 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)

Mąka pszenna, typ 500 - 12 g (1 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 18 g (1 x Łyżka)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawalek)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Podsmaż mięso na małej ilości oliwy, dodaj cebulkę.

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

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

4. W miseczce rozrób śmietanę z mąką i odrobiną bulionu.

5. Wlej zawartość miseczki na patelnię i gotuj aż mięso zmięknie.

SURÓWKA Z BURAKÓW 150G

Burak - 150 g (1.5 x Sztuka)

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.

2. Cebulę pokrój bardzo drobno, wymieszaj z burakiem i olejem.

3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

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:650.2 / B:15.6 / T:27.6 / WP:73.7 / F:7.8 / WW:7.4****CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SAŁATKA Z PIECZARKĄ 150G ALERGENY: 2,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 32 g (2 x Łyżka)

Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)

Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x Łyżka)

Ogórki, konserwowe - 50 g (1 x Sztuka)

Pieczarki marynowane, konserwowe - 170 g (8.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

Jajka ugotuj, obierz. Wszystkie składniki pokroić i wymieszać z majonezem. doprawić do smaku solą i pieprzem.

WAFLE RYŻOWE 2 SZT

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 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: 2249.5 B: 109.5 T: 243.1 WP: 206.4 F: 36.1 WW: 20.6

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)

ZACIERKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 550 - 30 g (2 x łyżka)
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)



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

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.

SEREK WIEJ.100G ALERGENY: 6
Serek wiej.100g Alergeny: 6 - 100 g (0.5 x Porcja)

POMIDOR 50G
Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

KIWI 1Szt
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zjedz jako przekąskę.

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

OBIAD 13:30

K:1201.1 / B:67.4 / T:186.7 / WP:140.3 / F:25.8 / WW:13.8

POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML ALERGENY 6
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)
Ryż biały - 60 g (4 x łyżka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 60 minut
1. Mięso wrzucić na gorącą wodę
2. Warzywa umyć, obrać oraz pokroić wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut
3. Do całości dodać przecier pomidorowy i gotuj jeszcze, aż zupa zgęstnieje.

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.

RYBA W PANIERCE 100G ALERGENY: 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 16 g (2 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Ryba miruna (filet) - 200 g (2 x Porcja)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

Rybę doprawić solą i pieprzem. Jajko roztrzepać. Obtoczyć rybę w jajku, a następnie w bułce. Usmażyć na oleju

POR Z MARCHEWKĄ 150G ALERGENY: 6,8,9

Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 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

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:454.4 / B:16.0 / T:17.6 / WP:46.1 / F:3.8 / WW:4.6****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 (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.

JAJKO GOTOWANE 1,5 SZT ALERGENY: 2

Jaja kurze całe - 84 g (1.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Sałata 20g - 20 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: 2310.5 B: 116.6 T: 223.6 WP: 265.7 F: 36.9 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.

BARYŁKA 60G ALERGENY: 5,8,9

Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 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:1060.8 / B:71.9 / T:188.8 / WP:98.5 / F:21.9 / WW:9.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)

Kalafior, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Na mięsie ugotuj bulion, przecedź przez sito

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. Do bulionu dodaj kalafior i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe, gotuj do miękkości.

4. Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem. Dopraw do smaku.

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.

POTRAWKA Z KURCZAKA 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Cebula - 200 g (2 x Sztuka)
 Jogurt grecki - 80 g (4 x łyżka)
 Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)
 Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
 Mąka pszenna, typ 550 - 15 g (1 x łyżka)
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)
 Sól biała - 4 g (4 x Szczypta)
 Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Z mięsa i warzyw przygotuj wywar
2. Mięso pokrój w kostkę i posyp solą i pieprzem.
3. Cebulę i marchew posiekaj w drobną kostkę.
4. Rozgrzej olej na patelni i dodaj cebulę. Chwilę smaż aż się zeszkli.
5. Na patelnię wlej wywar mięsny, liście laurowe i ziele angielskie. dodaj mięso

PEKIŃSKA Z KOPERKIEM 150G

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
 Kapusta pekińska - 130 g (2.6 x Liść)
 Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Cukier - 10 g (1 x łyżka)
 Mieszanka owocowa, mrożona - 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:520.9 / B:17.8 / T:19.3 / 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

SCHAB ŻYD. 60G ALERGENY 1,5

Schab żyd. 60g Alergeny 1,5 - 60 g (3 x Plasterek)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 100 g (2 x Porcja)

MUS OWOC. 120G

Mus owoc. 120g - 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)

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:620.5 / B:26.2 / T:42.6 / WP:61.8 / F:4.5 / 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)

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.

OGONÓWKA 60G ALERGENY: 5,8

Ogonówka 60g Alergeny: 5,8 - 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

GREJPFRUT 0,5SZT

Grejpfрут 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

K:1156.3 / B:73.6 / T:247.5 / WP:98.4 / F:21.3 / WW:9.8

KAPUŚNIAK 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kapusta biała - 220 g (4 x Liść)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 5 g (0.1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 400 g (4 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

Z mięsa i warzyw ugotuj wywar. Dodaj poszatkowaną kapustę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz ziele angielskie i liść laurowy. Gotuj do miękkości warzyw, około 15-20 minut na średnim ogniu.

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.

PULPETYW SOS.ŚMIETANOWYM 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 24 g (3 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 200 g (2 x Porcja)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Śmietana 10% - 20 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso, jajko, przyprawy oraz pokrojoną pietruszkę wymieszaj w misce.

2. Uformuj mięsne kuleczki.

3. Obtocz w bułce tartej.

4. Ugotuj pulpety w lekko osolonej wodzie z warzywami.

5. Zapraw śmietaną

OGÓREK MAŁOSOLNY 1SZT

Ogórek małosolny 1szt - 100 g (1 x Sztuka)

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:510.3 / B:9.3 / T:24.1 / WP:52.1 / F:3.9 / WW:5.3

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

SUMA K: 2287.1 B: 109.1 T: 314.2 WP: 212.3 F: 29.7 WW: 21.4