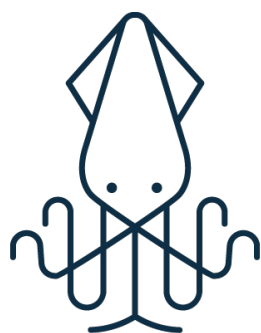


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

05.05.2025- 11.05.2025 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 Połędwica z indyka 60g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Kiwi 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny: 6 Szynka dym.60g Alergeny 9 Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Szynka z kurczaka 60g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Sałata 20g	Bułka pszenna 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 Sałata 20g Kiwi 1szt	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Ogonówka 60g Alergeny: 5,8 Pomidor 50g Banan 1szt
<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 ziemniaczana 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Schab gotowany 100g Alergeny 8 Sałata w jogurcie nat. 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Jaglanka na rosole 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 Pomidory z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Ziemniaczana z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 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 gotowana 100g Alergeny: 1,2,3 Marchew z jabłkiem 150g 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.	Zupa zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpetyw sos.śmietanowym 180g Alergeny 1,6,8 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.
<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Twarożek z jgurtem 80g Alergeny 1 Pomidor 50g Sałata 20g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa szynkowa 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 70g 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 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka jarzynowa 150g Alergeny: 2,6,8,9 Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 70g 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 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Schab żyd. 60g Alergeny 1,5 Pomidor 50g Mus owoc. 120g	Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser capries. 60g Alergeny 6 Pomidor 50g
<b>K: 2117.9 / B: 120.4 T: 104.4 / WP: 268.3 F: 28.9 / WW: 26.8</b>	<b>K: 2299.0 / B: 115.6 T: 274.5 / WP: 271.2 F: 29.1 / WW: 27.3</b>	<b>K: 2353.4 / B: 107.4 T: 208.0 / WP: 207.2 F: 36.0 / WW: 20.6</b>	<b>K: 2335.3 / B: 105.5 T: 134.3 / WP: 312.6 F: 44.0 / WW: 31.3</b>	<b>K: 2293.6 / B: 109.3 T: 220.8 / WP: 237.0 F: 34.0 / WW: 23.5</b>	<b>K: 2012.2 / B: 110.1 T: 221.5 / WP: 207.8 F: 28.3 / WW: 20.6</b>	<b>K: 2236.1 / B: 105.8 T: 237.6 / WP: 208.1 F: 25.4 / WW: 20.7</b>

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:587.5 / B:23.2 / T:16.7 / WP:80.3 / F:4.8 / WW:8.1

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 - 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)

KIWI 1SZT

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

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

### OBIAD 13:30

K:1012.7 / B:74.5 / T:73.4 / WP:119.7 / F:19.0 / WW:11.9

ZUPA ZIEMNIACZANA 400ML ALERGENY 6,8 (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)

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. - 100 g (1 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. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. Do bulionu dodaj ziemniaki, makaron oraz ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj do miękkości. Dopraw do smaku.

4. Zupę podawaj 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.

**SCHAB GOTOWANY 100G ALERGENY 8**

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)  
 Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)  
 Pieprz czarny ziarnisty - 3 g (3 x Sztuka)  
 Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)  
 Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)  
 Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
 Wieprzowina, schab surowy bez kości - 200 g (2 x Kawalek)  
 Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut  
 Schab rozbić, uduśić z warzywami. Doprawić ziołami.

**SALATA W JOGURCIE NAT. 150G ALERGENY: 6**

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)  
 Sałata - 150 g (30 x Liść)  
 Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

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

**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:517.7 / B:22.7 / T:14.3 / WP:68.3 / F:5.1 / WW:6.8

**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)

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

Zjedz 1 z 3 porcji  
 Cukier - 15 g (1.5 x łyżka)  
 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 JOGURTEM 80G ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)  
 Ser twarogowy półtłusty - 170 g (0.8 x Opakowanie)  
 Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 0 minut  
 1. Wymieszaj składniki.

**POMIDOR 50G**

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

**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: 2117.9 B: 120.4 T: 104.4 WP: 268.3 F: 28.9 WW: 26.8

### 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

### 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 Szczypka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

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

### SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

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

## OBIAD 13:30

## K:1207.7 / B:72.4 / T:250.9 / WP:107.7 / F:17.3 / WW:10.7

### JAGLANKA NA ROSOLE 400ML ALERGENY 8

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kasza jagłana - 52 g (4 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypka)

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.

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

### SZTUKA MIĘSA 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 100 g (0.2 x Opakowanie)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.
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. Zagęść skrobią. Gotuj aż mięso zmięknie.

**SALATA LODOWA 150G ALERGENY: 9 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Salata lodowa - 380 g (19 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:480.8 / B:15.8 / T:11.8 / WP:69.5 / F:7.9 / WW:7.1**

**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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

**KIEŁBASA SZYMKOWA 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)

**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: 2299.0 B: 115.6 T: 274.5 WP: 271.2 F: 29.1 WW: 27.3**

## ŚNIADANIE 07:30

K:650.5 / B:24.6 / T:14.1 / WP:74.0 / F:3.3 / WW:7.4

### 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

### RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

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

Ryż biały - 15 g (1 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)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### SAŁATA 20G

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

## OBIAD 13:30

K:1016.6 / B:73.8 / T:177.9 / WP:104.3 / F:30.5 / WW:10.3

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 675 g (1.5 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. - 300 g (3 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 przetóż 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.

**FILET DROB. GOTOWANY 100G ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 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 - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. .

2. ugotuj z jarzynami

3 rozrob skrobię z jogurtem, zagęść sos

4 dopraw do smaku, posyp koprem

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pomidor - 300 g (2.5 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

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

**KOLACJA 17:00****K:686.3 / B:9.0 / T:16.0 / WP:28.9 / F:2.2 / WW:2.9****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)

**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**

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

**SUMA K: 2353.4 B: 107.4 T: 208.0 WP: 207.2 F: 36.0 WW: 20.6**



### 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

### 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 - 80 g (8 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

### SZYNKA Z KURCZAKA 60G ALERGENY 1,5,6,8

Szynka z kurczaka 60g Alergeny 1,5,6,8 - 60 g (3 x Plasterek)

### 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

### ZIEMNIACZANA Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,8

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 70 g (0.7 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą.

2. Zagotuj, zbierz szumowiny i dodaj ziele angielskie i liście laurowe.

3. Ziemniaki pokrój w kostkę. Wrzuć do garnka warzywa i gotuj 20 minut.

4. Kiedy ziemniaki się już ugotują - dodaj makaron.

### KASZA GRYCZANA 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)  
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:635.7 / B:18.8 / T:22.4 / WP:84.3 / F:10.0 / WW:8.5

#### 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

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

#### SAŁATKA JARZYNOWA 150G ALERGENY: 2,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Majonez light - 25 g (1 x Łyżka)  
Marchew - 112.5 g (2.5 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki ugotuj na parze.
2. Ugotuj jajka.
3. Wszystkie składniki pokrój w drobną kostkę.
4. Wymieszaj z majonezem

#### 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: 2335.3 B: 105.5 T: 134.3 WP: 312.6 F: 44.0 WW: 31.3

### 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 (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 - 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.

### 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)

### SALAATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

### KIWI 1SZT

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

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

## OBIAD 13:30

### 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, obrazić 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 GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,2,3 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
 Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)  
 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)  
 Ryba miruna (filet) - 200 g (2 x Porcja)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut  
 Rybę doprawić solą i pieprzem, ugotuj z warzywami, dopraw do smaku

**MARCHEW Z JABŁKIEM 150G**

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
 Olej rzepakowy - 10 g (1 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 - 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:512.5 / B:16.5 / T:17.9 / WP:64.8 / F:5.2 / WW:6.5

**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)

**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, dodaj 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**

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: 2293.6 B: 109.3 T: 220.8 WP: 237.0 F: 34.0 WW: 23.5

## ŚNIADANIE 07:30

K:479.2 / B:22.0 / T:13.9 / WP:59.5 / F:3.5 / WW:6.0

### 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)

### 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, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować, dodaj cukier.

### BARYŁKA 60G ALERGENY: 5,8,9

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

### 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)

## 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 Łyzeczka)

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.
3. Rozgrzej olej na patelni i dodaj cebulę. Chwilę smaż aż się zeszkli.
4. Na patelnię wlej wywar mięsny, liście laurowe i ziele angielskie. dodaj mięso
5. Całość zageń mąką i jogurtem, dopraw solą i pieprzem i gotuj jeszcze przez 10 minut.

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

**KOLACJA 17:00****K:472.2 / B:16.2 / T:18.8 / WP:49.8 / F:2.9 / WW:5.0****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**

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)

**POMIDOR 50G**

Pomidor 50g - 50 g (1 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

**SUMA K: 2012.2 B: 110.1 T: 221.5 WP: 207.8 F: 28.3 WW: 20.6**

# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:30

K:619.8 / B:24.7 / T:16.6 / WP:59.5 / F:3.5 / WW:6.0

### 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)

### 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, 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)

### 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:1150.7 / B:73.3 / T:197.4 / WP:98.8 / F:19.0 / WW:9.7

### 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 - 30 g (2 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 150 g (1.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 60 minut

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

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

3. Obierz warzywa. Pokrój w kostkę pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę. Dodaj warzywa do wywaru.

4. Z mąki i jajka przygotuj zacierki, dodaj do zupy. Gotuj 5 minut.

5. 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.

### 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)

Łopatką wieprzową (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 Łyzeczka)

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150G  
Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g (0.3 x Opakowanie)  
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Wrzucić 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:465.6 / B:7.8 / T:23.6 / WP:49.8 / F:2.9 / WW:5.0

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

SER CAPRIES. 60G ALERGENY 6  
Ser capries. 60g Alergeny 6 - 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)

SUMA K: 2236.1 B: 105.8 T: 237.6 WP: 208.1 F: 25.4 WW: 20.7