

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Kcal
mar

Jadłospis

05.05.2025- 11.05.2025 dieta cukrzycowa

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 Polędwica 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 twarogowy 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. Szynka z kurczaka 60g Alergeny 1,5,6,8 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
Zupa ziemniaczana 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Schab gotowanyn 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 Mizeria 150g Alergeny 6 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 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: 2035.2 / B: 119.9 T: 103.9 / WP: 200.5 F: 25.5 / WW: 20.0	K: 2218.8 / B: 116.5 T: 274.9 / WP: 238.1 F: 28.4 / WW: 24.0	K: 2378.3 / B: 112.7 T: 208.6 / WP: 195.4 F: 40.1 / WW: 19.5	K: 2157.9 / B: 100.5 T: 139.3 / WP: 252.8 F: 40.4 / WW: 25.2	K: 2212.6 / B: 115.4 T: 216.5 / WP: 257.9 F: 39.0 / WW: 25.7	K: 1996.7 / B: 112.4 T: 222.2 / WP: 188.5 F: 30.4 / WW: 18.7	K: 2161.8 / B: 108.5 T: 313.9 / WP: 183.6 F: 26.9 / WW: 18.5
--	--	--	--	--	--	--

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:597.6 / B:22.9 / T:16.4 / WP:40.3 / F:1.7 / WW:4.1

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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:992.7 / B:74.5 / T:73.4 / WP:114.7 / F:19.0 / WW:11.4

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 rosołowa. - 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, udusić 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
 Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
 Woda - 400 g (1.6 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut
 owoce ugotować, odcedzić

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

KOLACJA 17:00**K:444.9 / B:22.5 / T:14.1 / WP:45.5 / F:4.8 / WW:4.5****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.

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)

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: 2035.2 B: 119.9 T: 103.9 WP: 200.5 F: 25.5 WW: 20.0

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

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 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

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)

OBIAD 13:30

JAGŁANKA 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 Szczypta)

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 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.

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.

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)
Zjedz 1 z 3 porcji
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
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:525.5 / B:17.3 / T:12.3 / WP:71.8 / F:8.9 / WW:7.4

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1
Chleb żytni jasny 70g Alergeny: 1 - 105 g (3 x Kromka)

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

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

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

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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)

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: 2218.8 B: 116.5 T: 274.9 WP: 238.1 F: 28.4 WW: 24.0

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

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:1027.4 / B:76.5 / T:178.0 / WP:102.5 / F:33.3 / WW:10.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 900 g (2 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 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.

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

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

Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)

Woda - 400 g (1.6 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić

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

KOLACJA 17:00**K: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

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: 2378.3 B: 112.7 T: 208.6 WP: 195.4 F: 40.1 WW: 19.5

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

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

SZYŃKA Z KURCZAKA 60G ALERGENY 1,5,6,8

Szynka z kurczaka 60g Alergeny 1,5,6,8 - 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) ORZECHY(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 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. Doprav 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:579.8 / B:14.4 / T:27.4 / WP:58.5 / F:6.4 / WW:5.8****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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 16 g (1 x Łyżka)

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

Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x Łyżka)

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

Ogórki, konserwowe - 50 g (1 x Sztuka)

Pieczarki marynowane, konserwowe - 120 g (6 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: 2157.9 B: 100.5 T: 139.3 WP: 252.8 F: 40.4 WW: 25.2

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 bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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: 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)

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

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:1086.4 / B:64.9 / T:179.1 / WP:131.3 / F:26.5 / WW:12.9

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 wrzuc na gorącą wodę
2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut
3. Do całości dodaj 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)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 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

POR Z MARCHEWKĄ 150G ALERGENY: 6,8,9

Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyzeczka)
 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
 Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
 Woda - 400 g (1.6 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut
 owoce ugotować, odcedzić

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

KOLACJA 17:00**K:521.2 / B:17.3 / T:18.1 / WP:59.8 / F:5.2 / WW:6.0****CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji
 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 precedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę.

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: 2212.6 B: 115.4 T: 216.5 WP: 257.9 F: 39.0 WW: 25.7

CHLEB ŻYJNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

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.

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)

SALAATA 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)

OBIAD 13:30

K:1040.8 / B:71.9 / T:188.8 / WP:93.5 / F:21.9 / WW:9.1

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 rosołowa - 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 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 smaź aż się zeszkli.

5. Na patelnię wlej wywar mięsny, liście laurowe i ziele angielskie. dodaj mięso

6. 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

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

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić

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

KOLACJA 17:00**K:470.9 / B:17.8 / T:19.3 / WP:39.6 / F:3.9 / WW:4.0****CHLEB ŻYTNY JASNY 70G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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)

SUMA K: 1996.7 B: 112.4 T: 222.2 WP: 188.5 F: 30.4 WW: 18.7

ŚNIADANIE 07:30

K:600.5 / B:26.2 / T:42.6 / WP:56.8 / F:4.5 / WW:5.8

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)

KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszczać 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)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

GREJPFRUT 0,5SZT

Grejfrut 0,5szt - 200 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:1101.0 / B:73.0 / T:247.2 / WP:87.2 / F:18.5 / WW:8.7

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:460.3 / B:9.3 / T:24.1 / WP:39.6 / F:3.9 / WW:4.0

CHLEB ŻYTNI JASNY 70G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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: 2161.8 B: 108.5 T: 313.9 WP: 183.6 F: 26.9 WW: 18.5