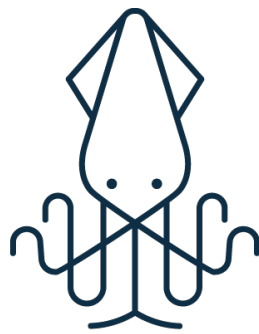


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

05.02.2024- 11.02.2024 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 Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Szynka biała got. 60g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g 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 6. Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 Ogórek św. 50g Sałata 20g Grejfrut 0,5szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Szynka z kurcząt 60g Alergeny 1,5,8 Papryka 50g Ogórek św. 50g Mandarynka 2szt	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 Polędwica złota 60g Alergeny: 5,8,9 Ogórek św. 50g Sałata 20g Gruszka 1szt	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Twarożek z jogurtem nat. 80g Pomidor 50g Papryka 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica sopoc.80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Grejfrut 0,5szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica miód. 80g Pomidor 50g Ogórek św. 50g Mandarynka 2szt
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Zupa pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Klops gotowany 100g Alergeny 1,2,6,8 Biała rzodkiew 150g Alergeny 6. Kompot 250 ml.	Jaglanka na rosole 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz w jarzynach 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Zupa fasolowa 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w sos.szpiniakowym 180g Alergeny 1,6,8 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Szczawiowa z jajkiem 400ml Alergeny 6,8,9 Kasza jęczmienna 200g Alergeny 1 Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Alergeny:1,6,8 Surówka z buraków 150g Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Zapiekanka makaronowa 250g Alergeny 1,2,8 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa koperkowa 400ml Alergeny 6,8 Kasza gryczana 200g Pulpety w sos.jogurtowym 180g Alergeny 1,2,6,8 Pekinińska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml. Zupa ziemniaczana 400ml Alergeny 6,8
KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00
Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Schab z becz. 80g Alergeny 8,9 Ser capries. 20g Alergeny 6 Papryka 50g Sałata 20g Szarlotka 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9 Sok owoc. 250ml	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Jajko gotowane 1szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Sałata 20g Herbatniki 15g Alergeny 1,6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa biała 100g Alergeny: 1,5,8,9 Papryka 50g Pomidor 50g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,6,8,9 Sałata 20g Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka litewska 80g Alergeny 8 Ser capries. 60g Alergeny Pomidor 50g Ogórek św. 50g Mus owoc. 100g	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Papryka 50g Pomidor 50g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9

Podsumowanie jadłospisu

K: 2310.8 / B: 110.0 T: 156.2 / WP: 218.3 F: 29.7 / WW: 22.1	K: 2113.9 / B: 109.2 T: 217.0 / WP: 160.6 F: 25.9 / WW: 16.0	K: 2102.1 / B: 124.7 T: 155.7 / WP: 213.3 F: 38.3 / WW: 21.8	K: 2281.8 / B: 109.1 T: 197.4 / WP: 139.2 F: 22.7 / WW: 14.1	K: 2194.2 / B: 118.2 T: 175.4 / WP: 205.5 F: 37.6 / WW: 20.5	K: 2075.6 / B: 103.7 T: 183.5 / WP: 171.6 F: 28.9 / WW: 17.3	K: 2223.6 / B: 118.6 T: 182.2 / WP: 209.4 F: 26.4 / WW: 21.2
--	--	--	--	--	--	--

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:733.6 / B:29.2 / T:20.2 / WP:70.6 / F:3.7 / WW:7.2

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

Czerwona herbata (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 - 50 g (0.5 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 3,2% 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 wtóż do zagotowanego mleka.

SZYNKĄ BIAŁĄ GOT. 60G ALERGENY 5,8,9

Szynka biała got. 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

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:982.6 / B:54.4 / T:117.6 / WP:96.9 / F:21.3 / WW:9.8

ZUPA PIECZARKOWA 400ML ALERGENY: 1,6,8

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 30 g (0.7 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 18 g (0.4 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

Porcja rosółowa. - 80 g (0.8 x Porcja)

Seler korzeniowy - 20 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Śmietana, 18% tłuszczu - 20 g (0.8 x Łyzka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Porcje umyj.

2. Ziemniaki pokrój w kostkę.

3. Marchewkę, selera, pietruszkę zetrzyj na tarce lub pokrój na drobną kostkę.

4. Wrzuć warzywa i mięso do garnka z wodą, dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj 15- 20 minut. Dodaj pokrojone pieczarki..

5. Śmietanę zahartuj dodając do niego gorącej zupy i mieszając energicznie. Następnie dodaj go do zupy.

6. Podawaj z pokrojoną 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.

KLOPS GOTOWANY 100G ALERGENY 1,2,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kasza manna - 48 g (4 x łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 200 g (2 x Porcja)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Wywar z warzyw (gotowy) - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut
1. Selera i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.
2. Mięso połóż w misce z jajkiem, kaszą, startymi warzywami, koperkiem i niewielką ilością soli.
3. Masę odstaw na ok. 10 minut, aby kasza lekko spęczniała.
4. Nastaw wywar aby się zagotował.
5. Z masy formuj w dłoniach kulki i delikatnie wrzucaj je na gotujący się wywar.
6. Od momentu wypłynięcia pulpetów na powierzchnię - gotuj jeszcze 5 minut.

BIAŁA RZODKIEW 150G ALERGENY 6.
Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)
Rzodkiew biała - 140 g (1.3 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Rzodkiew obierz i zetrzyj na tarce.
2. posól i odstaw na ok.30 min.
3. Odcisnij i dodaj jogurt.
4 dopraw do smaku solą i pieprzem

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut
owoce ugotować, odcedzić,

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

KOLACJA 17:00

K:594.6 / B:26.4 / T:18.4 / WP:50.8 / F:4.7 / WW:5.1

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1
Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 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
Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

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

SCHAB Z BECZ. 80G ALERGENY 8,9
Schab z becz. 80g Alergeny 8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

SER CAPRIES. 20G ALERGENY 6
Ser capries. 20g Alergeny 6 - 20 g (1 x Plasterek)

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

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SAŁATA 20G
Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SZARLOTKA 100G ALERGENY 6
Szarlotka 100g Alergeny 6 - 100 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: 2310.8 B: 110.0 T: 156.2 WP: 218.3 F: 29.7 WW: 22.1

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

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przetóż do miseczki

SZYNKA FARM. 60G ALERGENY 1,5,8

Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 - 60 g (3 x Plasterek)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

GREJPFROT 0,5SZT

Grejpfrot 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 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)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 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. Gotuj około 2h.

3. 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.

GULASZ W JARZYNACH 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 - 90 g (2 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.

2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.

3. Przygotuj bulion.

4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.

5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.

6. Zagęść skrobią.

7. Gotuj aż mięso zmięknie.

8. Ugotuj kaszę i polej sosem.

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:679.2 / B:38.6 / T:33.6 / WP:46.5 / F:4.6 / WW:4.6

CHLEB ŻYJNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

SZYNKĄ BIEBRZ. 80G ALERGENY: 9

Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 - 80 g (4 x Plaster)

SALAATKA Z ANANASEM 150G ALERGENY 1,2,8,9 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Ananas - 320 g (4 x Plaster)

Jaja kurze (gotowane) - 200 g (4 x Sztuka)

Kukurydza, konserwowa - 60 g (4 x łyżka)

Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Por - 70 g (0.5 x Sztuka)

Ser feta - 100 g (1 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka i pokrój w kostkę

2. Ananasa i ser pokrój w kostkę.

3. Kukurydzę odlej z zalewy

4. wymieszaj składniki z oliwą

5. Dopraw ziołami

SOK OWOC. 250ML

Sok owoc. 250ml - 250 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: 2113.9 B: 109.2 T: 217.0 WP: 160.6 F: 25.9 WW: 16.0

ŚNIADANIE 07:30

K:565.1 / B:32.2 / T:29.0 / WP:50.7 / F:3.9 / WW:5.3

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

Czerwona herbata (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

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 15 g (1 x Łyżka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem.

Zarobić elastyczne ciasto.

Skubać po małym kawałku i formować niewielkie kluseczki. ...

W trakcie przygotowania zacierki, kluseczki przesywać mąką, żeby się skleily.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

SZYŃKA Z KURCZĄT 60G ALERGENY 1,5,8

Szyńka z kurcząt 60g Alergeny 1,5,8 - 60 g (3 x Plasterek)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

MANDARYNKA 2SZT

Mandarynka 2szt - 65 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:984.1 / B:62.6 / T:106.0 / WP:111.3 / F:31.3 / WW:11.2

ZUPA FASOLOWA 400ML ALERGENY 8

Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Fasola biała, nasiona suche - 40 g (2 x Łyżka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 80 g (0.8 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Kilka godzin a najlepiej dzień wcześniej zalej fasolę wodą i odstaw do namoczenia.

2. Następnie fasolę przelej do dużego garnka i dodaj wodę, liście laurowe, ziele angielskie

oraz pełną łyżeczkę soli. Gotuj do miękkości.

3. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion i przecedź.

4 do bulionu dodaj fasolę i pokrojone warzywa z bulionu

5 Zupę gotuj kolejne pół godziny a następnie .

6. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

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.W SOS.SZPINAKOWYM 180G ALERGENY 1,6,8

Bułka tarta - 4 g (0.5 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)
Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)
Szpinak, mrożony - 50 g (0.5 x Garść)

Czas przygotowania: 37 minut

1. Ubij mięso tłuczkiem. Przypraw wg uznania.
2. Mięso ugotuj z warzywami i szpinakiem
4. Jogurt wymieszaj razem z sokiem z 1 lub 2 cytryn oraz odrobiną soli.
- 5 Wlej do wywaru i zagotuj.

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 75 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Sałata lodowa - 80 g (4 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
Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić

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

KOLACJA 17:00

K:552.9 / B:29.9 / T:20.7 / WP:51.3 / F:3.1 / WW:5.3

CHLEB ŻYJNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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

Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 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.

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

JAJKO GOTOWANE 1SZT ALERGENY: 2

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

HERBATNIKI 15G ALERGENY 1,6

Herbatniki 15g Alergeny 1,6 - 5 g (1 x Sztuka)

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

CHLEB 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

Czerwona herbata (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, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Ryż biały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

POLĘDWICA ŻŁOTA 60G ALERGENY: 5,8,9

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

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 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:926.4 / B:60.1 / T:144.9 / WP:61.4 / F:17.4 / WW:6.3

SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400ML ALERGENY 6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jajka kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

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. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szczaw - 150 g (0.5 x Opakowanie)

Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x łyżka)

Ziele angielskie - 4 g (4 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 precedź. Ugotowane warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

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

4. Jajka ugotuj i posiekaj. Połącz z zupą.

5. Dodaj zahartowaną śmietanę.

KASZA JĘCZMIENNA 200G ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta biała - 220 g (4 x Liść)

Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Posiekaj kapustę, a marchew pokrój w cienkie plastry.

2. Do większego garnka wlej olej, dodaj pokrojone w kostkę mięso, kapustę i marchew i duś pod przykryciem, aż mięso dogotuje się, a warzywa zmiękną. Wymieszaj z groszkiem.

3. Kaszę ugotuj na miękko i wymieszaj z daniem.

BITKI WIEPRZ. W SOS.WŁ. 180G ALERGENY:1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Mąka orkiszowa - 15 g (1 x Łyżka)

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

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

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

Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x Łyżka)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawatek)

Wywar z warzyw (gotowy) - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Podsmaż mięso na małej ilości oliwy.

2. dodaj cebulkę.

3. Przygotuj bulion.

4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.

5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.

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

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

SURÓWKA Z BURAKÓW 150G

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 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:748.6 / B:25.5 / T:36.9 / WP:34.8 / F:3.5 / WW:3.5

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

KIEŁBASA BIAŁA 100G ALERGENY: 1,5,8,9

Kiełbasa biała 100g Alergeny: 1,5,8,9 - 100 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

JOGURT NAT. 180G ALERGENY: 6

Jogurt nat. 180g Alergeny: 6 - 180 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: 2281.8 B: 109.1 T: 197.4 WP: 139.2 F: 22.7 WW: 14.1

ŚNIADANIE 07:30

K:713.9 / B:35.7 / T:16.4 / WP:72.6 / F:6.7 / WW:7.3

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

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

JAGŁANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

Kasza jagłana - 32.5 g (2.5 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 15 minut

Mleko zagotować

Dodać kaszę jagłaną

Na wolnym ogniu gotuj ok.2min

TWAROŻEK Z JOGURTEM NAT. 80G

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Ser twarogowy chudy - 80 g (0.4 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu.

2.. Dopraw do smaku.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:862.3 / B:57.4 / T:128.8 / WP:83.1 / F:27.2 / WW:8.3

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)

Jogurt grecki - 60 g (3 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 - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 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. Gotuj ok. 1,5h.

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 (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszankę) do wywaru.

5. Gotuj 20 minut.

6. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.

7. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.

ZAPIEKANKA MAKARONOWA 250G ALERGENY 1,2,8 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Bazylija (świeża) - 8 g (8 x Listek)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Jaja kurze (gotowane) - 200 g (4 x Sztuka)

Kiełbasa podwawelska - 150 g (15 x Plasterek)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 280 g (4 x Szklanka)

Pieczarka uprawna, świeża - 240 g (12 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

Ugotuj makaron i jajka na twardo. Jajka posiekaj

Wędlinę podsmaż na patelni z cebulą dodaj pieczarki, smaż chwilę

Połącz składniki, dopraw ziołami

OGÓREK KONS. 1SZT ALERGENY: 9

Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 - 50 g (1 x Sztuka)

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić,

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

KOLACJA 17:00

K:618.0 / B:25.1 / T:30.2 / WP:49.8 / F:3.7 / WW:4.9

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 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

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

PASTA Z MAKRELI 80G ALERGENY: 2,3,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Makrela, wędzona - 125 g (1 x Sztuka)

Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli.

2. Zetrzyj ogórka na tarce, pokrój szczypiorek.

3. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami.

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

OGÓREK KONS. 1SZT ALERGENY: 9

Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 - 50 g (1 x Sztuka)

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: 2194.2 B: 118.2 T: 175.4 WP: 205.5 F: 37.6 WW: 20.5

ŚNIADANIE 07:30

K:620.9 / B:30.6 / T:45.1 / WP:51.1 / F:4.1 / WW:5.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

POLĘDWICA SOPOC.80G ALERGENY 1,5,8

Polędwica sopoc.80g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SALAATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

GREJPFRUT 0,5SZT

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

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

OBIAD 13:30

K:896.0 / B:50.8 / T:108.6 / WP:88.0 / F:22.3 / WW:8.8

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosółowa - 150 g (1.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 0.5 g (0 x Plaster)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

2. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion

3. Do bulionu dodaj warzywa i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

3. . Dopraw do smaku.

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

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.

PULPETY W SOS.JOGURTOWYM 180G ALERGENY 1,2,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x Łyżka)

Kasza manna - 24 g (2 x Łyżka)

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

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

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

2. Uformuj mięsne kuleczki.

3. Obtocz w bułce tartej.

4. Ugotuj pulpety w lekko osolonej wodzie.

5. Zapraw jogurtem

PEKIŃSKA Z KOPERKIEM 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kapusta pekińska - 130 g (2.6 x Liść)

Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 0 g (0 x Łyżka)

Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)



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

KOLACJA 17:00

K:558.7 / B:22.3 / T:29.8 / WP:32.5 / F:2.5 / WW:3.2

CHLEB ŻYJNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

SZYŃKA LITEWSKA 80G ALERGENY 8

Szynka litewska 80g Alergeny 8 - 80 g (4 x Plasterek)

SER CAPRIES. 60G ALERGENY

Ser capries. 60g Alergeny - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

MUS OWOC. 100G

Mus owoc. 100g - 100 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2075.6 B: 103.7 T: 183.5 WP: 171.6 F: 28.9 WW: 17.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 70 g (2 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

POLĘDWICA MIOD. 80G

Polędwica miod. 80g - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

MANDARYNKA 2SZT

Mandarynka 2szt - 65 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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

GOTOWANE UDKO Z KURCZAKA 120G

Bulion drobiowy (domowy) - 480 g (2 x Szklanka)

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj mięso w bulionie

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Ogórek - 160 g (4 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 - 250 g (2.5 x Szklanka)

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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: 40 minut

1. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę - smaź je razem chwilę.

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

3. Do bulionu dodaj warzywa z patelni, kalafiora i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

3. . Dopraw do smaku.

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

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:661.4 / B:25.4 / T:29.0 / WP:58.9 / F:8.0 / WW:6.0****CHLEB ŻYJNI JASNY 90G ALERGENY 1**

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 x Kromka)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

POLĘDWICA Z INDYKA 80G ALERGENY 5,8,9

Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 - 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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9

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

Komentarz - Alergeny i produkty pochodne: GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą (6) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)**SUMA K: 2223.6 B: 118.6 T: 182.2 WP: 209.4 F: 26.4 WW: 21.2**