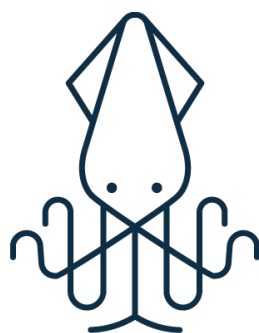


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

05.02.2024- 11.02.2024 dieta lekkostrawna

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 90g 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 Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 Sałata 20g Pomidor 50g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 90g 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 Pomidor 50g Mandarynka 2szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Polędwica złota 60g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Twarożek z jogurtem nat. 80g Dżem owoc. 15g Pomidor 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica sopoc.80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica miód. 80g Dżem owoc. 15g Pomidor 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 zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Klops gotowany 100g Alergeny 1,2,6,8 Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	Jaglanka na rosole 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz w jarzynach 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Brokułowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w sos.szpinakowym 180g Alergeny 1,6,8 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa ziemniaczana z makaronem 400ml Alergeny 6,8 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 Pierogi leniwe 200g Alergeny 1,2,6 Marchew z jabłkiem 150g 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.	Zupa ziemniaczana 400ml Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Kalańior 150g 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 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Schab z becz. 80g Alergeny 8,9 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Sałata 20g Szarlotka 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 90g 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 90g 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 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Parówki drobiowe 100g Alergeny: 1,5,6,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,6,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Waffle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka litewska 80g Alergeny 8 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Mus owoc. 100g	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9
K: 2372.4 / B: 109.4 T: 129.6 / WP: 235.5 F: 26.4 / WW: 23.5	K: 2289.0 / B: 112.1 T: 187.6 / WP: 210.1 F: 29.0 / WW: 20.9	K: 2167.7 / B: 118.5 T: 98.3 / WP: 257.5 F: 39.8 / WW: 26.4	K: 2215.0 / B: 85.4 T: 73.1 / WP: 220.4 F: 25.2 / WW: 22.2	K: 2270.3 / B: 120.6 T: 172.6 / WP: 232.8 F: 33.6 / WW: 23.3	K: 2187.3 / B: 110.2 T: 144.3 / WP: 226.6 F: 31.5 / WW: 22.8	K: 2178.4 / B: 105.8 T: 92.9 / WP: 237.0 F: 31.3 / WW: 24.2

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:737.7 / B:27.6 / T:16.9 / WP:86.1 / F:4.5 / WW:8.6

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Czerwona herbata (napar bez cukru) - 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 - 30 g (0.3 x Szklanka)

Mleko spożywcze, 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 włóż do zagotowanego mleka.

SZYNKA BIAŁA 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)

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:986.0 / B:52.3 / T:88.5 / WP:97.9 / F:18.2 / WW:9.8

ZUPA ZACIERKOWA 400ML ALERGENY 1,2,8

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 15 g (0.3 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 50 g (0.5 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: 40 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. Gotuj ok. 1,5h.

3. Obierz warzywa. Ziemiaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.

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

5. Gotuj 20 minut.

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

ZIEMIANKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemianki, gotowane w wodzie - 285 g (3 x Gałka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemianki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemianki.

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. Seler i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.

2. Mięso połącz 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.

FASOLKA SZPARAGOWA 150G

Fasolka szparagowa, mrożona - 112 g (0.2 x Opakowanie)

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj fasolkę w wodzie. połącz z masłem

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00

K:648.7 / B:29.5 / T:24.2 / WP:51.5 / F:3.7 / WW:5.1

CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SCHAB Z BECZ. 80G ALERGENY 8,9

Schab z becz. 80g Alergeny 8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 - 50 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 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: 2372.4 B: 109.4 T: 129.6 WP: 235.5 F: 26.4 WW: 23.5

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 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. Przełóż do miseczki

SZYNKA FARM. 60G ALERGENY 1,5,8

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

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

JAGŁANKA 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, gotowane w wodzie - 380 g (4 x Gałka)

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:684.5 / B:39.3 / T:29.4 / WP:63.2 / F:4.9 / WW:6.2

CHLEB ŻYJNI JASNY 90G ALERGENY 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SZYŃKA BIEBRZ. 80G ALERGENY: 9

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

SALAŃKA 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)

Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka i pokrój w kostkę
2. Ananasa, sałatę 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: 2289.0 B: 112.1 T: 187.6 WP: 210.1 F: 29.0 WW: 20.9

ŚNIADANIE 07:30

K:692.1 / B:36.8 / T:32.3 / WP:80.7 / F:5.2 / WW:8.2

CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Jaja kurze całe - 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

Szynka z kurcząt 60g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 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:865.0 / B:51.5 / T:45.1 / WP:106.5 / F:30.3 / WW:11.0

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 450 g (1 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 50 g (0.5 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.

4. Wrzuć do garnka warzywa i gotuj 20 minut.

5. Kiedy ziemniaki się już ugotują -zabiel mlekiem

6 podawaj z koperkiem

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, gotowane w wodzie - 285 g (3 x Gałka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperki 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 - 10 g (0.5 x Łyżka)
 Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
 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
 Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)
 Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
 Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00**K:610.6 / B:30.2 / T:20.9 / WP:70.3 / F:4.3 / WW:7.2****CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1**

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 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

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)
 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. dodaj cukier

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

JAJKO GOTOWANE 1SZT ALERGENY: 2

Jajka 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 ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6

Mleko spożywcze, 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)

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:809.9 / B:37.5 / T:28.1 / WP:93.6 / F:17.4 / WW:9.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion warzywny (domowy) - 750 g (3 x Szklanka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj obraną i pokrojoną na cieniłe plasterki marchewkę - smaż 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, dodaj makaron i gotuj ok. 10min.

3. . Dopraw do smaku.

4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

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 cieniłe 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:723.1 / B:23.3 / T:28.8 / WP:51.5 / F:3.7 / WW:5.1****CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1**

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

PARÓWKI DROBIOWE 100G ALERGENY: 1,5,6,8,9

Parówki drobiowe 100g Alergeny: 1,5,6,8,9 - 100 g (1 x Sztuka)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 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: 2215.0 B: 85.4 T: 73.1 WP: 220.4 F: 25.2 WW: 22.2

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
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)
Czerwona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

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

JAGLANKA 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.

DŻEM OWOC. 15G
Dżem owoc. 15g - 15 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G
Pomidor 50g - 50 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:943.6 / B:66.2 / T:131.0 / WP:90.7 / F:23.0 / WW:9.2

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 przetóż 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.

PIEROGI LENIWE 200G ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)

Mąka pszenna, typ 500 - 100 g (8.3 x łyżka)

Ser twarogowy chudy - 250 g (1.2 x Opakowanie)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Przesiej mąkę.
2. Ser twarogowy dokładnie wymieszaj z jajkiem, przesianą mąką i szczyptą soli.
3. Ulep ciasto i uformuj z niego wałeczki.
4. Pokrój ciasto na kluski.
5. Zagotuj wodę z solą i wrzuć kluski. Gotuj około 5 minut.
6. Całość polej jogurtem.

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 - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00**K:608.4 / B:19.3 / T:25.5 / WP:68.8 / F:4.9 / WW:6.8****CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1**

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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)

Makreła, wędzona - 62.5 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli.
2. Zetrzyj ogórka na tarce, pokrój szcypiorek.
3. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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: 2270.3 B: 120.6 T: 172.6 WP: 232.8 F: 33.6 WW: 23.3

ŚNIADANIE 07:30

K:706.6 / B:30.2 / T:19.5 / WP:67.8 / F:4.3 / WW:6.9

CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

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, dodaj cukier

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)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:902.0 / B:50.8 / T:108.6 / WP:89.5 / F:22.3 / WW:9.0

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 Łyzeczka)

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

KOLACJA 17:00

K:578.7 / B:29.2 / T:16.2 / WP:69.3 / F:4.9 / WW:6.9

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1

Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 120 g (4 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SZYŃKA LITEWSKA 80G ALERGENY 8

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

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

MUS OWOC. 100G

Mus owoc. 100g - 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: 2187.3 B: 110.2 T: 144.3 WP: 226.6 F: 31.5 WW: 22.8

ŚNIADANIE 07:30

K:605.1 / B:23.7 / T:19.2 / WP:73.8 / F:5.5 / WW:7.5

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

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. dodaj cukier

POLĘDWICA MIOD. 80G

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

DŻEM OWOC. 15G

Dżem owoc. 15g - 15 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 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:944.6 / B:58.2 / T:45.2 / WP:103.6 / F:18.8 / WW:10.7

ZUPA ZIEMNIACZANA 400ML (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x Łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 50 g (0.5 x Porcja)

Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Przetłóć do garnka mięso i zalej 3 szklankami wody. Doprowadź do zagotowania.
2. Obrane ziemniaki i marchew pokrój na drobniejsze części, pokrój resztę warzyw. Gotuj aż będą miękkie.
3. W kubku wymieszaj jogurt ze skrobią i 3 łyżkami zupy. Dolej do zupy i dopraw całość przyprawami. Zmiksuj blenderem na krem.

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

KALAFIOR 150G

Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Ugotuj warzywo.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00

K:628.7 / B:23.9 / T:28.5 / WP:59.6 / F:7.0 / WW:6.0

CHLEB ŻYJNI JASNY 90G ALERGENY 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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)

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: 2178.4 B: 105.8 T: 92.9 WP: 237.0 F: 31.3 WW: 24.2