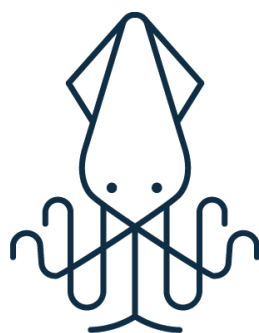


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

05.02.2024- 11.02.2024 dieta podstawowa

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml 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 Banan 1szt	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 Paszтет z kaczką 50g Alergeny: 1,2,5,8,9 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 Salceson wł. 60g Alergeny: 8,9 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Sałata 20g Gruszka 1szt	Bułka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pomidor 50g Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Twarożek z jogurtem nat. 80g Dżem owoc. 15g 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 Połudwica sopoc.80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Połudwica miód. 80g Dżem owoc. 15g 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 Kotlet mielony 100g Alergeny: 1,2 Biała rzodkiew 150g Alergeny 6. Kompot 250 ml.	Jaglanka na rosole 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Bigos 300g Alergeny: 8,9 Kompot 250 ml.	Zupa fasolowa 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w sos.szpinakowym 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 Pekinijska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Kompot 250 ml. Zupa ziemniaczana 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczone udko z kurczaka 120g Mizeria 150g Alergeny 6
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 topiony 25g 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 Edamski 40g 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 Połudwica 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: 2347.5 / B: 114.2 T: 158.9 / WP: 216.1 F: 30.2 / WW: 22.0	K: 2139.8 / B: 112.5 T: 187.0 / WP: 165.9 F: 27.5 / WW: 16.5	K: 2127.1 / B: 111.0 T: 153.9 / WP: 219.0 F: 38.3 / WW: 22.4	K: 2373.3 / B: 107.2 T: 204.8 / WP: 146.7 F: 22.7 / WW: 14.9	K: 2243.6 / B: 118.9 T: 175.6 / WP: 213.0 F: 37.6 / WW: 21.3	K: 2212.3 / B: 104.6 T: 162.6 / WP: 183.4 F: 29.8 / WW: 18.6	K: 2218.2 / B: 108.7 T: 191.7 / WP: 200.8 F: 26.8 / WW: 20.1
--	--	--	--	--	--	--

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:745.6 / B:29.2 / T:20.2 / WP:73.6 / F:3.7 / WW:7.5

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

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 - 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 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)

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:986.2 / B:57.2 / T:120.3 / WP:88.7 / F:21.8 / WW:9.1

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 Łyżka)

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.

KOTLET MIELONY 100G ALERGENY: 1,2
Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 100 g (1 x Porcja)
Majeranek - 0.1 g (0 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 70 minut
Mięso przelóż do miski. Dodaj do niego posiekaną drobno cebulę (może być też tarta), skrobię i jajko. Przypraw.
Z mięsa uformuj dość spore, lekko spłaszczone kotlety.
Na patelni rozgrzej oliwę i ułóż na niej kotlety.
Całość smaź 15 - 20 minut, do zarumienienia.

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
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:615.7 / B:27.8 / T:18.4 / WP:53.8 / F:4.7 / WW:5.4

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
Maso 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 TOPIONY 25G ALERGENY: 6
Ser topiony 25g Alergeny: 6 - 25 g (1 x Sztuka)

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

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i połów na wędlinę

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

SZARLOTKA 100G ALERGENY 6
Szarlotka 100g Alergeny 6 - 100 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2347.5 B: 114.2 T: 158.9 WP: 216.1 F: 30.2 WW: 22.0

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

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)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 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

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, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

BIGOS 300G ALERGENY: 8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Kapusta biała - 50 g (0,9 x Liść)

Kapusta kwaszona - 250 g (2,3 x Szklanka)

Kiełbasa podwawelska - 100 g (10 x Plasterek)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Wieprzowina, boczek bez kości - 100 g (1 x Kawalek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Kapustę białą pokroić

2. Kapustę kiszoną odcedź, posiekaj i wrzuć do garnka.

3. Gotuj kapustę pod przykryciem z liśćmi laurowymi i zieleń angielskim około 20 minut.

4. Boczek i kiełbasę pokroić.

5. Podsmaż je razem z cebulką na patelni bez dodatku tłuszczu.

6. Dodaj kapustę białą i podsmażone mięso

7. Gotuj przez 15 minut po dodaniu przecieru pomidorowego.

8. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem.

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:691.2 / B:38.6 / T:33.6 / WP:49.5 / F:4.6 / WW:4.9****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)

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

SZYNKA BIEBRZ. 80G ALERGENY: 9

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

SALATKA 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: 2139.8 B: 112.5 T: 187.0 WP: 165.9 F: 27.5 WW: 16.5**

ŚNIADANIE 07:30

K:549.7 / B:23.4 / T:21.9 / WP:53.7 / F:3.9 / WW:5.6

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

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 zacierek, kluseczki przesywać mąką, żeby się skleily.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

PASZTET Z KACZKĄ 50G ALERGENY: 1,2,5,8,9

Paszтет z kaczka 50g Alergeny: 1,2,5,8,9 - 20 g (1 x Porcja)

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 - 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:990.1 / B:62.6 / T:106.0 / WP:112.8 / F:31.3 / WW:11.4

ZUPA FASOŁOWA 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 precedź.

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

KOLACJA 17:00

K:587.3 / B:25.0 / T:26.0 / WP:52.5 / F:3.1 / WW:5.4

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)

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. Dodać cukier.

SER EDAMSKI 40G ALERGENY 6
Ser Edamski 40g Alergeny 6 - 20 g (1 x Plasterek)

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

SUMA K: 2127.1 B: 111.0 T: 153.9 WP: 219.0 F: 38.3 WW: 22.4

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

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.

SALCESON WŁ. 60G ALERGENY: 8,9

Salceson wł. 60g Alergeny: 8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

OGÓREK KONS. 1SZT ALERGENY: 9

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

SAŁATA 20G

Sałata 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:932.4 / B:60.1 / T:144.9 / WP:62.9 / F:17.4 / WW:6.5

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja 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 przecedź. Ugotowane warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

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

4. Jajka ugotuj i posiekaj Połącz z zupą.

5. Dodaj zahartowaną śmietanę.

KASZA 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:760.6 / B:25.5 / T:36.9 / WP:37.8 / F:3.5 / WW:3.8

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

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

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: 2373.3 B: 107.2 T: 204.8 WP: 146.7 F: 22.7 WW: 14.9

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

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

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.

DŻEM OWOC. 15G
Dżem owoc. 15g - 15 g (1 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

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)

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)
Ziemiaki - 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. 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. 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

Bazylią (świeża) - 8 g (8 x Listek)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Jajka 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

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:630.0 / B:25.1 / T:30.2 / WP:52.8 / F:3.7 / WW:5.2

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

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

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

Makrele, 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 Łyzeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli.

2. Zetrzyj ogórka na tarce, pokrój szczypiorek.

3. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami.

SAŁATA 20G

Sałata 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)

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

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 rozmieszać w szklance mleka z cukrem, 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

SAŁATA 20G

Sałata 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

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 GRYZCZANA 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)

Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)

Majonez domowy z olejem rzepakowym - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)

Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)

Pomidor - 50 g (0.4 x Sztuka)

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



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-570.7 / B-22.3 / T-29.8 / WP-35.5 / F-2.5 / 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

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 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)

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: 2212.3 B: 104.6 T: 162.6 WP: 183.4 F: 29.8 WW: 18.6

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:566.9 / B:23.8 / T:19.1 / WP:57.8 / F:4.3 / WW:5.9

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

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 rozmieszać w szklance mleka z cukrem, resztę mleka zagotować.

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

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)

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:914.4 / B:56.9 / T:138.1 / WP:81.1 / F:14.5 / WW:7.9

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

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 - 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.

3. . 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.

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA 120G
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut
1. Udko zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu.
2. Piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.

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.

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:736.9 / B:28.0 / T:34.5 / WP:61.9 / F:8.0 / WW:6.3

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
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 - 75 g (1.5 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: 2218.2 B: 108.7 T: 191.7 WP: 200.8 F: 26.8 WW: 20.1