

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

12.02.2024- 18.02.2024 dieta podstawowa

Dietetyk urszula maślanik

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>	<b>ŚNIADANIE 07:30</b>
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Szynkówka wieprz. 60g Alergeny 5,8 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Jabłko 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 Pieczeń rzym. 60g Alergeny 1,5,6,8,9 Pomidor 50g 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 Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Twarożek z jogurtem 80g Alergeny 6, Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Gruszka 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jaglanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Paszтет pieczony 50g Alergeny: 1,2,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Mandarynka 2szt	Butka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Serek wiej. 200g Alergeny: 6 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 Kiełbasa szynkowa 80g Alergeny: 5,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 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 Szynka buk. 80g Alergeny: 9 Pomidor 50g Papryka 50g Gruszka 1szt
<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>	<b>OBIAD 13:30</b>
Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet schabowy 100g Alergeny 1,2 Kapusta czerwona 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Zupa grochowa 400ml Alergeny 8,9 Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Marchew z groszkiem 150g Alergeny: 1,6 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1 Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g Alergeny 1,8 Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet mielony 100g Alergeny: 1,2,6,8 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.	Barszcz biały 400ml Alergeny 1,2,6 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet rybny 100g Alergeny: 1,2,3 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.	Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Kasza jęczmienna 200g Alergeny 1 Gulasz 180g Alergeny 1,6,8 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Ryż na rosolo 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. w paniece Alergeny 1,2 Pekinińska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.
<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>	<b>KOLACJA 17:00</b>
Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser Edamski 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Mus owoc. 100g	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Galaretka owocowa 160g	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser gouda 80g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Sok owoc. 250ml	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Sałatka z pieczarką 150g Sałata 20g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser salami 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Schab wiś. 80g Alergeny 6,8,9 Ser capries. 60g Alergeny Pomidor 50g Papryka 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Połędwica Ani 80g Alergeny 1,5,8 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Herbatniki 15g Alergeny 1,6

## Podsumowanie jadłospisu

K: 2386.7 / B: 100.3 T: 135.0 / WP: 242.9 F: 24.9 / WW: 24.5	K: 2298.1 / B: 115.9 T: 95.8 / WP: 201.7 F: 32.2 / WW: 20.2	K: 2250.6 / B: 99.7 T: 170.4 / WP: 237.0 F: 25.1 / WW: 23.9	K: 2410.2 / B: 102.9 T: 139.0 / WP: 193.7 F: 26.4 / WW: 19.2	K: 2353.2 / B: 108.2 T: 130.4 / WP: 195.6 F: 29.2 / WW: 19.7	K: 2212.5 / B: 105.0 T: 181.3 / WP: 196.7 F: 31.0 / WW: 20.2	K: 2074.8 / B: 110.0 T: 193.6 / WP: 180.3 F: 21.7 / WW: 18.2
--	---	---	--	--	--	--

# KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE 07:30

K:741.5 / B:24.4 / T:22.4 / WP:72.2 / F:2.7 / WW:7.2

#### 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

#### MAKARON NA MLEKU 300ML ALERGENY:1,2,6

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 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 miękkie.

Następnie odcedź, przelej chłodną wodą i włóż do zagotowanego mleka.

#### SZYNKÓWKA WIEPRZ. 60G ALERGENY 5,8

Szynkówka wieprz. 60g Alergeny 5,8 - 45 g (3 x Plasterek)

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 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:980.0 / B:49.2 / T:78.4 / WP:123.6 / F:18.5 / WW:12.4

#### POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)

Ryż biały - 135 g (9 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso wrzucić na gorącą wodę (250 ml).

2. Warzywa umyć, obrać oraz pokroić wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodaj przecier z jogurtem i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.

5. Podaj z ugotowanym ryżem.

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 SCHABOWY 100G ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Bułka tarta - 4 g (0.5 x łyżka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 40 g (0.2 x Szklanka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 200 g (2 x Kawatek)



Czas przygotowania: 10 minut  
1. Rozbij tłuczkiem mięso. Dopraw wg. uznania.  
2. Mięso namocz w mleku - ok 1 tyżce (zamiennik jajka do panierki), posyp bułką i usmaż.

KAPUSTA CZERWONA 150G ALERGENY: 9

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)  
Kapusta czerwona - 55 g (1.1 x Liść)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Pomidor - 60 g (0.5 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  
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:665.2 / B:26.7 / T:34.2 / WP:47.1 / F:3.7 / 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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)  
Kawa zbożowa (napar) - 56 g (0.2 x Szklanka)  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 190 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 0 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 60G ALERGENY 6

Ser Edamski 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut  
Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 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)



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 przesytać mąką, żeby się skleiły.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

PIECZEŃ RZYM. 60G ALERGENY 1,5,6,8,9

Pieczeń rzym. 60g Alergeny 1,5,6,8,9 - 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)

SALAATA 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)

## ZUPA GROCHOWA 400ML ALERGENY 8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
 Groch, nasiona suche - 75 g (5 x Łyżka)  
 Kielbasa podwawelska - 40 g (4 x Plasterek)  
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)  
 Majeranek - 8 g (2 x Łyżeczka)  
 Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)  
 Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)  
 Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)  
 Porcja rosółowa - 25 g (0.2 x Porcja)  
 Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)  
 Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)  
 Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)  
 Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)  
 Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Do garnka z zimną wodą włóż mięso, zagotuj powoli, zbierz szumowiny i dodaj wytlukany na sicie groch.
2. Gotuj pod przykryciem przez 40 minut.
3. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Marchewkę, selera i pietruszkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
4. Do ugotowanego wywaru dodaj ziemniaki, starte na tarce warzywa oraz ząbki czosnku w całości.
5. Gotuj aż ziemniaki będą miękkie.
6. Na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę i pokrojoną w plasterki kielbasę. Dołóż do zupy.
7. Dodaj listek laurowy, ziele angielskie i majeranek, dopraw przyprawami. Gotuj wszystko jeszcze 20 minut.

## 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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion warzywny (domowy) - 0 g (0 x Szklanka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 200 g (2 x Porcja)  
 Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)  
 Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.
2. Obsmaż mięso.
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.

## MARCHEW Z GROSZKIEM 150G ALERGENY: 1,6

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 32 g (2 x Łyżka)  
 Marchew, gotowana w wodzie - 112 g (2 x Sztuka)  
 Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Mąka pszenna, typ 550 - 7 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj marchewkę w wodzie. Na patelni roztop masło, dodaj mąkę i mieszaj całość, aż pojawi się charakterystyczna piana. Tak przygotowaną zasmażką zapraw marchewkę z groszkiem. Gotuj warzywa z zasmażką przez chwilę, aż do uzyskania gęstego sosu. Na koniec dodaj odrobinę cukru i soli według własnego uznania.

## 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:596.8 / B:40.0 / T:16.2 / WP:59.2 / F:2.8 / WW:5.8

## 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

PASTA Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9

Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)

Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 - 160 g (8 x Plasterek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze

2. dodaj chrzan , połącz

3. Posiekaj szczypiorek.

4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

GALARETKA OWOCOWA 160G

Galaretka owocowa 160g - 160 g (1 x Kawalek)

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: 2298.1 B: 115.9 T: 95.8 WP: 201.7 F: 32.2 WW: 20.2

### 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 - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

### TWAROŻEK Z JOGURTEM 80G ALERGENY 6., (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Wymieszaj składniki.

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

### 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:981.8 / B:46.5 / T:121.7 / WP:139.2 / F:19.5 / WW:14.0

### KRUPNIK 400ML ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jęczmienna, perłowa - 45 g (3 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 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 - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Marchew, selera i pietruszkę obierz, umyj i zetrzyj na tarce na grubych oczkach.

2 ugotuj w garnku mięso i dodaj starte warzywa.

3 zebrać pianę

4. Dodaj , przyprawy

5. Gotuj do miękkości warzyw przez ok. 20 minut, po czym dodaj kaszę i gotuj kolejne 15-20 minut.

6. Dopraw solą i pieprzem.

7. Podaj obficie posypaną koperkiem.

### ŁAZANKI Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI 300G ALERGENY 1,8

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Kapusta, kiszona - 110 g (1 x Szklanka)  
Makaron łazanki - 150 g (1.5 x Szklanka)  
Masło klarowane - 7.5 g (0.5 x łyżka)  
Pieczarka uprawna, świeża - 50 g (2.5 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

Makaron ugotować w osolonej wodzie, a następnie zahartować w zimnej i odcedzić.  
Kapustę gotujemy do miękkości, odciskamy i drobno kroimy.  
Osobno kroimy grzyby w paseczki i gotujemy.  
Na maśle musimy usmażyć drobno pokrojoną cebulę.  
Następnie dodać kapustę i grzyby.  
Doprawić do smaku pieprzem i solą

### 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:561.5 / B:28.2 / T:30.6 / WP:35.6 / 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

#### SER GOUDA 80G ALERGENY 6

Ser gouda 80g Alergeny 6 - 60 g (4 x Plasterek)

#### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

#### SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

#### 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: 2250.6 B: 99.7 T: 170.4 WP: 237.0 F: 25.1 WW: 23.9

### 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

### JAGLANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6

Kasza jaglana - 39 g (3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 15 minut

Mleko zagotować

Dodać kaszę jaglaną

Na wolnym ogniu gotuj ok.2min

### PASZTET PIECZONY 50G ALERGENY: 1,2,8,9

Pasztet pieczony 50g Alergeny: 1,2,8,9 - 50 g (1 x Porcja)

### POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

### OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

### SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

### MANDARYNKA 2SZT

Mandarynka 2szt - 130 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)

## OBIAD 13:30

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

Kalafior, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Liść)

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 - 70 g (0.7 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 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. Ugotuj bulion. Do bulionu dodaj warzywa z patelni, kalafiora i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.

4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.

3. Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem. 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.

KOTLET MIELONY 100G ALERGENY: 1,2,6,8  
Bułka tarta - 4 g (0.5 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) - 150 g (1.5 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.

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.  
32 Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw 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:741.6 / B:25.0 / T:32.8 / WP:39.2 / F:3.9 / WW:3.8

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  
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 PARÓWKOWA 100G ALERGENY: 5,6  
Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 - 100 g (1 x Sztuka)

SAŁATKA Z PIECZARKĄ 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 8 g (0.5 x Łyżka)  
Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)  
Jogurt grecki - 15 g (0.8 x łyżka)  
Kukurydza, konserwowa - 7.5 g (0.5 x łyżka)  
Ogórki, konserwowe - 50 g (1 x Sztuka)  
Pieczarki marynowane, konserwowe - 60 g (3 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut  
Jajka ugotuj, obierz. Wszystkie składniki pokroić i wymieszać z jogurtem. doprawić do smaku solą i pieprzem.

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: 2410.2 B: 102.9 T: 139.0 WP: 193.7 F: 26.4 WW: 19.2

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

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 - 20 g (2 x Łyżka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut  
1. Ugotuj płatki na mleku  
2. Przełóż do miseczki

SEREK WIEJ. 200G ALERGENY: 6  
Serek wiej. 200g Alergeny: 6 - 200 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 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

BARSZCZ BIAŁY 400ML ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)  
Zjedz 1 z 4 porcji  
Chrzan tarty - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)  
Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)  
zakwas żytni - 500 g (2 x Szklanka)  
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut  
1. Dodatkowo przygotuj 2 szklanki zakwasu na barszcz, majeranek, sól, pieprz.  
2. Obierz warzywa, pokrój ziemniaki w kostkę. Zalej wodą i gotuj do miękkości.  
3. Dodaj przez sitko do zupy zakwas.  
4. Dodaj przyprawy razem z chrzanem.

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 RYBNY 100G ALERGENY: 1,2,3 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 2 g (0.4 x Żąbek)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Majeranek - 0.1 g (0 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Ryba miruna (filet) - 100 g (1 x Porcja)

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), skrobie i jajko. Przypraw.

Z mięsa uformuj dość spore, lekko spłaszczone kotlety.

Na patelni rozgrzej oliwę i utóż na niej kotlety.

Całość smaź 15 - 20 minut, do zarumienienia.

**POR Z MARCHEWKĄ 150G ALERGENY: 6,8,9**

Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Por - 35 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

**KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

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:685.4 / B:31.0 / T:31.3 / WP:56.5 / F:6.3 / WW:5.8****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)

**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

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

**SER SALAMI 60G ALERGENY 6**

Ser salami 60g Alergeny 6 - 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)

**SAŁATA 20G**

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

**SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9**

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



---

SUMA K: 2353.2 B: 108.2 T: 130.4 WP: 195.6 F: 29.2 WW: 19.7

### 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.

### KIEŁBASA SZYMKOWA 80G ALERGENY: 5,8,9

Kiełbasa szynkowa 80g Alergeny: 5,8,9 - 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)

### 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

## K:944.3 / B:52.3 / T:135.6 / WP:93.6 / F:20.8 / WW:9.6

### ZUPA OGONOWA 400ML ALERGENY 1,5,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

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

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 - 175 g (2.5 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.

### KASZA JĘCZMIENNA 200G ALERGENY 1

Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

**GULASZ 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) - 100 g (1 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)

Wieprzowina, łopatka - 100 g (1 x Kawalek)



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.

**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

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:612.6 / B:26.0 / T:26.9 / WP:51.3 / F:7.1 / 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)

**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 WIŚ. 80G ALERGENY 6,8,9**

Schab wiś. 80g Alergeny 6,8,9 - 80 g (4 x Plaster)

**SER CAPRIES. 60G ALERGENY**

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

**POMIDOR 50G**

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

**PAPRYKA 50G**

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

**SOK WIELOWARZYWNY 1SZT ALERGENY 1,8,9**

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

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

**SUMA K: 2212.5 B: 105.0 T: 181.3 WP: 196.7 F: 31.0 WW: 20.2**

# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:30

K:656.9 / B:31.4 / T:20.0 / WP:38.1 / F:2.8 / WW:4.0

### CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 30 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)

### 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.

### SZYNKA BUK. 80G ALERGENY: 9

Szynka buk. 80g Alergeny: 9 - 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

### 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:843.6 / B:59.5 / T:150.8 / WP:86.9 / F:15.1 / WW:8.7

### RYŻ NA ROSOLE 400ML ALERGENY: 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 250 g (2.5 x Porcja)

Ryż biały - 45 g (3 x łyżka)

Seler korzeniowy - 15 g (0.2 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso wrzucić na gorącą wodę (250 ml).

2. Warzywa umyć, obrać oraz pokroić wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodać ryż, gotuj do miękkości.

### ZIEMIANKI 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 PANIECE ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 4 g (0.5 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. dopraw solą i pieprzem

2. Panieruj w jajku i bułce

3. usmaż na oleju.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kapusta pekińska - 130 g (2.6 x Liść)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pomidor - 60 g (0.5 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

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:574.3 / B:19.1 / T:22.8 / WP:55.3 / F:3.8 / WW:5.5****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**

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 ANI 80G ALERGENY 1,5,8**

Polędwica Ani 80g Alergeny 1,5,8 - 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)

**OGÓREK ŚW. 50G**

Ogórek św. 50g - 50 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)

