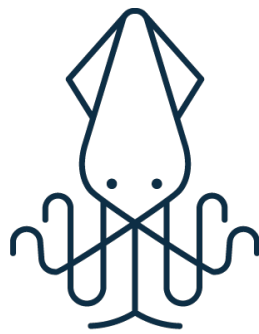


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

25.03.2024- 31.03.2024 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 od szwagra 60g Alergeny 9 Pomidor 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Polędwica drob.z majr. 60g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Szynka dym.60g Alergeny 9 Pomidor 50g Sałata 20g Mandarynka 2szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Baton z kurczaka 80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Twarożek z jogurtem 80g Alergeny 6., Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica wędz. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka bab. 80g Alergeny 8,9 Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Jajko gotowane 1szt Alergeny: 2 Keks bakaliowy 60g Alergeny 1,2,6,7 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 Schab gotowanyn 100g Alergeny 8 Sałata w jogurcie nat. Alergeny 6 Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	Jaglanka na rosole 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gulasz w jarzynach 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Zupa brokułowa 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8 Kalafior150g Kompot 250 ml.	Ziemniaczana z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Kasza gryczana 200g Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Sztuka mięsa 100g Alergeny 8,9 Kompot 250 ml.	Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba w jarzynach 180g Alergeny 3,8 Kompot 250 ml.	Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Pierogi ruskie 250g Alergeny 1,2,6 Marchew z jabłkiem 150g Kompot 250 ml.	Ryż na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. w sos. jogurtowym 180g Alergeny 1,6,8 Pekinińska z koperkiem 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 Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Pomidor z twarogiem 150g Alergeny: 6 Sałata 20g Galaretki owocowa 160g	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Kefir 250ml Alergeny 6	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa bank. 80g Alergeny: 5,8,9 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Sałata 20g Sok owoc. 250ml	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pol. z warzyw. 80g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 Ser capries. 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser capries. 80g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Schab wiś. 80g Alergeny 6,8,9 Ser capries. 60g Alergeny Pomidor 50g Tarta owoc. 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka dęb. 80g Alergeny: 9 Sałatka jarzynowa 150g Alergeny: 2,6,8,9 Jajko gotowane 1 szt Alergeny: 2 Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9

Podsumowanie jadłospisu

K: 2460.1 / B: 108.9 T: 131.7 / WP: 272.2 F: 27.4 / WW: 27.2	K: 2206.6 / B: 118.1 T: 170.4 / WP: 225.3 F: 26.8 / WW: 22.6	K: 2200.9 / B: 105.7 T: 128.6 / WP: 241.1 F: 35.7 / WW: 24.0	K: 2393.6 / B: 101.8 T: 137.9 / WP: 234.8 F: 36.5 / WW: 23.6	K: 2199.8 / B: 113.0 T: 143.9 / WP: 181.1 F: 44.4 / WW: 18.3	K: 2293.1 / B: 99.5 T: 207.1 / WP: 233.9 F: 26.7 / WW: 23.6	K: 2658.8 / B: 155.3 T: 241.9 / WP: 278.5 F: 39.4 / WW: 28.5
--	--	--	--	--	---	--

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:759.8 / B:27.0 / T:23.2 / WP:78.6 / F:4.2 / WW:7.9

CHLEB ŻYTNIA 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 - 20 g (0.2 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 OD SZWAGRA 60G ALERGENY 9

Szynka od szwagra 60g Alergeny 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:983.8 / B:63.2 / T:75.5 / WP:117.3 / F:18.5 / WW:11.8

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 - 45 g (3 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 przetłóć 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)

Ziemiaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

SCHAB GOTOWANY 100G ALERGENY 8

Mieszanka warzywna z kurczakiem, ryżem, fasolą czerwoną, mrożona - 150 g (1 x Porcja)

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Kawatek)

Czas przygotowania: 25 minut

Schab rozbić, udusić z warzywami. Doprawić ziołami.

SAŁATA W JOGURCIE NAT. ALERGENY 6 ALERGENY: 6

Jogurt grecki - 50 g (2.5 x łyżka)

Sałata - 100 g (20 x Liść)

Sól biała - 10 g (10 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.

2. Wymieszaj sałatę z jogurtem 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:716.5 / B:18.7 / T:33.0 / WP:76.3 / F:4.7 / 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)

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)

POMIDOR Z TWAROGIEM 150G ALERGENY: 6

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 - 25 g (0.5 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

Pomidory i ser pokroić, dodać przyprawy wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

GALARETKA OWOCOWA 160G

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

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: 2460.1 B: 108.9 T: 131.7 WP: 272.2 F: 27.4 WW: 27.2**

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30**K:768.2 / B:35.0 / T:21.4 / WP:74.7 / F:4.0 / WW:7.6****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

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.

POLĘDWICA DROB.Z MAJR. 60G ALERGENY 5,8,9

Polędwica drob.z majr. 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)

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:853.6 / B:43.9 / T:132.2 / WP:86.7 / F:19.0 / WW:8.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jagłana - 39 g (3 x łyżka)

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 30 min.

3. wsyp kaszę, gotuj do miękkości

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

GULASZ W JARZYNACH 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 150 g (1.5 x Porcja)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 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:584.8 / B:39.2 / T:16.8 / WP:63.9 / F:3.8 / WW:6.4

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

PASTA Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 - 120 g (6 x Plasterek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze

2. dodaj koper

3 Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

KEFIR 250ML ALERGENY 6

Kefir 250ml Alergeny 6 - 250 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: 2206.6 B: 118.1 T: 170.4 WP: 225.3 F: 26.8 WW: 22.6

Środa

ŚNIADANIE 07:30

K:661.5 / B:26.3 / T:19.5 / WP:88.4 / F:7.6 / WW:8.8

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

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 - 40 g (4 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przełóż do miseczki

SZYNKA DYM.60G ALERGENY 9

Szynka dym.60g Alergeny 9 - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 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

K:928.0 / B:51.8 / T:79.5 / WP:101.2 / F:24.4 / WW:10.1

ZUPA BROKUŁOWA 400ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

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 - 100 g (1 x Porcja)

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. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

2. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion

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

4. Gotuj pod przykryciem około 20 min

5 Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem. Dopraw do smaku.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

PULPET GOTOWANY 100G ALERGENY 1,2,8 (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)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Selera i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.

2. Mięso połóż w misce z jajkiem, kaszą, startymi warzywami, koperkiem i niewielką ilością soli.

3. Masę odstaw na ok. 10 minut, aby kasza lekko spęczniała.

4. Nastaw wywar z warzyw, gotuj do miękkości.

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.

KALAFIOR150G

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:611.4 / B:27.6 / T:29.6 / WP:51.5 / F:3.7 / WW:5.1

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

KIEŁBASA BANK. 80G ALERGENY: 5,8,9

Kiełbasa bank. 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)

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: 2200.9 B: 105.7 T: 128.6 WP: 241.1 F: 35.7 WW: 24.0

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30

K:739.2 / B:27.8 / T:21.9 / WP:75.4 / F:4.1 / 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)

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.

BATON Z KURCZAKA 80G ALERGENY 1,5,8
Baton z kurczaka 80g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 x Plaster)

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

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

OBIAD 13:30

K:916.9 / B:51.9 / T:85.8 / WP:107.9 / F:28.7 / WW:11.0

ZIEMNIACZANA Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,8 (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)
Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Porcja rosółowa - 120 g (1.2 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 - dodaj makaron.
6. Podawaj z koperkiem

KASZA GRYCZANA 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.

SELER Z JABŁKIEM 150G ALERGENY 6,8

Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)
Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz selera i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

SZTUKA MIĘSA 100G ALERGENY 8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
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 - 200 g (2 x Kawalek)



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.

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:737.5 / B:22.1 / T:30.2 / 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

POL. Z WARZYW. 80G ALERGENY: 1,2,4,5,6,7,8,9

Pol. z warzyw. 80g Alergeny: 1,2,4,5,6,7,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

SER CAPRIES. 40G ALERGENY 6

Ser capries. 40g Alergeny 6 - 40 g (2 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 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: 2393.6 B: 101.8 T: 137.9 WP: 234.8 F: 36.5 WW: 23.6

Piątek

ŚNIADANIE 07:30

K:656.3 / B:36.6 / T:18.6 / WP:9.6 / F:1.6 / WW:1.0

BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 - 80 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

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 - 300 g (1.5 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)

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

OBIAD 13:30

K:835.3 / B:55.6 / T:90.9 / WP:102.0 / F:35.3 / WW:10.2

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Jogurt grecki - 30 g (1.5 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. - 150 g (1.5 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 przefóz do garnka z zimną wodą.
2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 1h.
3. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.
4. Dodaj warzywa i pokrojone ziemniaki do wywaru.
5. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.
7. Przypraw do smaku pieprzem i solą

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

RYBA W JARZYNACH 180G ALERGENY 3,8

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Ryba miruna (filet) - 100 g (1 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Rybę doprawić solą i pieprzem. ugotuj z warzywami, dopraw do smaku

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)

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

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 CAPRIES. 80G ALERGENY 6

Ser capries. 80g Alergeny 6 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 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)

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: 2199.8 B: 113.0 T: 143.9 WP: 181.1 F: 44.4 WW: 18.3

Sobota

ŚNIADANIE 07:30

K:684.0 / B:27.7 / T:18.4 / 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 rozmieszać w szklance mleka, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować. dodaj cukier

POLĘDWICA WĘDZ. 60G ALERGENY 8,9

Polędwica wędz. 60g Alergeny 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)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

OBIAD 13:30

K:963.8 / B:47.9 / T:162.3 / WP:114.6 / F:18.7 / WW:11.6

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 Liśćek)

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 - 260 g (2.6 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 przefoć 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 mieszanekę) 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 RUSKIE 250G ALERGENY 1,2,6 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 240 g (20 x łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.

2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.

3. Twaróg i ugotowane ziemniaki przetrzyj przez praskę i dodaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.

5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.

6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.

7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

MARCHEW Z JABŁKIEM 150G

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 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

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 17:00

K:645.3 / B:23.9 / T:26.4 / 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 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 Plasterek)

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

TARTA OWOC. 100G ALERGENY 6
Tarta owoc. 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: 2293.1 B: 99.5 T: 207.1 WP: 233.9 F: 26.7 WW: 23.6

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:1067.7 / B:52.5 / T:42.2 / WP:110.3 / F:9.0 / WW:11.2

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 rozmieszać w szklance mleka, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować. dodaj cukier

SZYNKA BAB. 80G ALERGENY 8,9
Szynka bab. 80g Alergeny 8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POLĘDWICA Z INDYKA 80G ALERGENY 5,8,9
Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

JAJKO GOTOWANE 1SZT ALERGENY: 2
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj jajko.

KEKS BAKALIOWY 60G ALERGENY 1,2,6,7
Keks bakaliowy 60g Alergeny 1,2,6,7 - 60 g (1 x Kawalek)

POMIDOR 50G
Pomidor 50g - 50 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)

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 - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 300 g (3 x Porcja)

Ryż biały - 37.5 g (2.5 x Łyżka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso wrzuc na gorącą wodę

2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodaj ryż, gotuj do miękkości.

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. JOGURTOWYM 180G ALERGENY 1,6,8

Cebula - 0 g (0 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x Łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 5 g (0.1 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)

Pietruszka, korzeń - 12.5 g (0.2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 0 g (0 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 8 g (0.3 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ubij mięso tłuczkiem. Przypraw wg uznania.

2. Mięso ugotuj z warzywami do miękkości

3. Jogurt wymieszaj razem z sokiem z 1 lub 2 cytryn oraz odrobiną soli. Wlej do wywaru i zagotuj.

PEKIŃSKA Z KOPERKIEM 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta pekińska - 130 g (2.6 x Liść)

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

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 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:733.7 / B:40.8 / T:24.9 / WP:78.2 / F:12.4 / 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

SZYNKA DĘB. 80G ALERGENY: 9

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Groszek zielony - 15 g (1 x łyżka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki ugotuj na parze.

2. Ugotuj jajka.

3. Wszystkie składniki pokrój w drobną kostkę.

4. Wymieszaj z jogurtem i dopraw.

JAJKO GOTOWANE 1 SZT ALERGENY: 2

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

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: 2658.8 B: 155.3 T: 241.9 WP: 278.5 F: 39.4 WW: 28.5