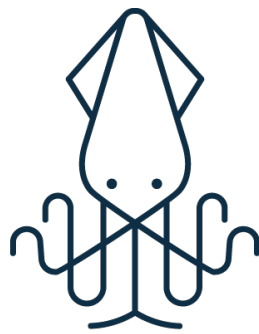


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

25.03.2024- 31.03.2024 dieta cukrzycowa

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 Pomidor 50g Papryka 50g Gruszka 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 Połędwica drob.z majr. 60g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Grejfrut 0,5szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Szynka dym.60g Alergeny 9 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g 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 Baton z kurczaka 80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	Bułka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Twarożek z jogurtem 80g Alergeny 6., Pomidor 50g Rzodkiewka 45g Grejfrut 0,5szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Połędwica wędz. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Gruszka 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Kiełbasa biała 100g Alergeny: 1,5,8,9 Szynka bab. 80g Alergeny 8,9 Jajko gotowane 1szt Alergeny: 2 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 ogórkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 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 pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8 Kalafior150g Kompot 250 ml.	Zupa fasolowa 400ml Alergeny 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.	Barszcz biały 400ml Alergeny 1,2,6 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

Podsumowanie jadłospisu

<p>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 szwedzka 100g Alergeny 8 Sałata 20g Galaretka owocowa 160g</p>	<p>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 Sałata 20g Kefir 250ml Alergeny 6</p>	<p>Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa bank. 80g Alergeny: 5,8,9 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Sok owoc. 250ml</p>	<p>Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g 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 Papryka 50g Sałata 20g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6</p>	<p>Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser capries. 80g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9</p>	<p>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 Tarta owoc. 100g Alergeny 6</p>	<p>Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Chleb żytni razowy 35g 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</p>
<p>K: 2235.2 / B: 104.0 T: 153.6 / WP: 218.4 F: 26.3 / WW: 21.8</p>	<p>K: 1992.6 / B: 117.0 T: 195.5 / WP: 173.4 F: 23.5 / WW: 17.4</p>	<p>K: 2087.4 / B: 104.7 T: 128.1 / WP: 202.8 F: 33.0 / WW: 20.4</p>	<p>K: 2333.0 / B: 106.4 T: 126.7 / WP: 202.0 F: 41.2 / WW: 20.2</p>	<p>K: 2058.8 / B: 113.7 T: 168.7 / WP: 193.6 F: 47.1 / WW: 19.5</p>	<p>K: 2232.4 / B: 99.4 T: 206.9 / WP: 196.7 F: 25.3 / WW: 19.9</p>	<p>K: 2524.3 / B: 138.3 T: 138.1 / WP: 215.1 F: 33.6 / WW: 22.1</p>

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:722.8 / B:27.4 / T:23.2 / WP:52.4 / F:3.1 / WW:5.4

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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

Makaron dwujajeczny - 25 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 wtóż 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)

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:895.0 / B:61.1 / T:103.1 / WP:102.5 / F:20.4 / WW:10.2

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 360 g (6 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 160 g (1.6 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 200 g (2.9 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, wtóż do garnka, zalej zimną wodą.

2. Zagotuj, zbierz szumowiny i dodaj ziele angielskie i liście laurowe.

3. Warzywa obierz ze skórki (oprócz ogórków kiszonych). Ziemniaki pokrój w kostkę.

4. Wrzuć do garnka warzywa i gotuj 20 minut. W tym czasie zetrzyj na tarce ogórki kiszone.

5. Kiedy ziemniaki się już ugotują - dodaj starte ogórki kiszone.

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.

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, uduścić 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
Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut
owoce ugotować, odcedzić

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

KOLACJA 17:00

K:617.4 / B:15.5 / T:27.3 / WP:63.5 / F:2.8 / WW:6.2

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

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

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

SAŁATKA SZWEDZKA 100G ALERGENY 8
Sałatka szwedzka 100g Alergeny 8 - 100 g (1 x Porcja)

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: 2235.2 B: 104.0 T: 153.6 WP: 218.4 F: 26.3 WW: 21.8

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

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

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem.

Zarobić elastyczne ciasto.

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

W trakcie przygotowania zacierek, 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)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

GREJPFRUT 0,5SZT

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

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

OBIAD 13:30

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jaglana - 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 Łyzeczka)

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

ZIEMNIANKI 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

Potrava 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:533.0 / B:39.0 / T:16.8 / WP:45.8 / F:2.8 / WW:4.6

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

PASTA Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9

Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 - 120 g (6 x Plaster)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze
2. dodaj chrzan , połącz
3. Posiekaj szcypiorek.
4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 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: 1992.6 B: 117.0 T: 195.5 WP: 173.4 F: 23.5 WW: 17.4

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przetóż 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)

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)

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:894.0 / B:50.2 / T:78.9 / WP:95.9 / F:23.0 / WW:9.7

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 160 g (8 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 15 g (0.3 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 35 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Skrzydła 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..

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
Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut
owoce ugotować, odcedzić

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

KOLACJA 17:00

K:635.6 / B:28.8 / T:29.9 / WP:48.5 / F:3.7 / WW:4.8

CHLEB ŻYJNI JASNY 60G ALERGENY: 1
Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 90 g (3 x Kromka)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1
Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 - 35 g (1 x Kromka)

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6
Masło extra 10g Alergeny: 6 - 10 g (1 x Porcja)

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

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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)

OGÓREK ŚW. 50G
Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G
Sałata 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: 2087.4 B: 104.7 T: 128.1 WP: 202.8 F: 33.0 WW: 20.4

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

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

RYŻ NA MLEKU 300ML ALERGENY 6

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

Ryż biały - 30 g (2 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)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 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:958.6 / B:56.0 / T:74.8 / WP:112.6 / F:35.6 / WW:11.2

ZUPA FASOLOWA 400ML ALERGENY 8

Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

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

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 50 g (0.5 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.

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)
Rodzynki, suszone - 15 g (1 x Łyżka)
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

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

KOLACJA 17:00

K:695.8 / B:22.5 / T:30.3 / WP:34.8 / F:3.5 / WW:3.5

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i potóż na wędlinę

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: 2333.0 B: 106.4 T: 126.7 WP: 202.0 F: 41.2 WW: 20.2

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

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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)

RZODKIEWKA 45G
Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

GREJPFROT 0,5SZT
Grejpfrot 0,5szt - 200 g (1 x Sztuka)

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

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

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.

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
Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut
owoce ugotować, odcedzić

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

KOLACJA 17:00

K:670.0 / B:20.9 / T:34.3 / WP:53.5 / F:6.3 / WW:5.5

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
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

SER CAPRIES. 80G ALERGENY 6
Ser capries. 80g Alergeny 6 - 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)

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

SUMA K: 2058.8 B: 113.7 T: 168.7 WP: 193.6 F: 47.1 WW: 19.5

ŚNIADANIE 07:30

K:671.0 / B:27.2 / T:18.1 / WP:48.8 / F:3.1 / WW:5.0

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

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)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

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:957.8 / B:47.9 / T:162.3 / WP:113.1 / F:18.7 / WW:11.4

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. - 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 przetóż do garnka z zimną wodą.

2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 1,5h.

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

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

5. Gotuj 20 minut.

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

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

PIEROGI 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

Potrava 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:603.6 / B:24.3 / T:26.5 / WP:34.8 / F:3.5 / WW:3.5

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

SCHAB WIŚ. 80G ALERGENY 6,8,9

Schab wiś. 80g Alergeny 6,8,9 - 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)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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: 2232.4 B: 99.4 T: 206.9 WP: 196.7 F: 25.3 WW: 19.9

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:939.8 / B:50.3 / T:49.1 / WP:61.2 / F:5.6 / WW:6.3

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)

KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 8 minut

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

KIEŁBASA BIAŁA 100G ALERGENY: 1,5,8,9

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

SZYNKA BAB. 80G ALERGENY 8,9

Szynka bab. 80g Alergeny 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.

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)

OBIAD 13:30

K:834.1 / B:46.4 / T:63.9 / WP:78.7 / F:15.6 / WW:7.9

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.

3 Mięso zalej wodą i gotuj do miękkości z warzywami.

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.

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 Kawalek)
 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
 Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
 Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić

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

KOLACJA 17:00**K:750.4 / B:41.6 / T:25.1 / WP:75.2 / F:12.4 / WW:7.9****CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1**

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

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)
 Ziemiaki - 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)

SUMA K: 2524.3 B: 138.3 T: 138.1 WP: 215.1 F: 33.6 WW: 22.1