

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

01.04.2024- 07.04.2024 dieta podstawowa

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Paszтет Zdzicha 50g Alergeny: 1,2,5,8,9 Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 Babka biskoptowa 60g Alergeny 1,2,6 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 Makaron na mleku 300ml Alergeny:1,2,6 Schab z wędz. 60g Alergeny 9 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 Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Szynka pieczona 80g Alergeny 8 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Salceson wł. 60g Alergeny: 8,9 Papryka 50g Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Sałata 20g Mandarynka 2szt	Bułka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Serek wiej.100g Alergeny: 6 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g Gruszka 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Metka tosiowowa 50g Alergeny: 1,5,6,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Schab żyd. 80g Alergeny 1,5 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Mandarynka 2szt
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczone udko z kurczaka Alergeny: 8,9 Marchew z groszkiem 150g Alergeny: 1,6 Kompot 250 ml.	Kapuśniak 400ml Alergeny 8 Kasza jęczmienna 200g Alergeny 1 Gulasz 180g Alergeny 1,6,8 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1 Ziemniaki z koperkiem 250g Gołąbki 120g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Szczawiowa z jajkiem 400ml Alergeny 6,8,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Zraz z karkówki 180g Alergeny: 1,6,8 Surówka z buraków 150g Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet rybny 100g Alergeny: 1,2,3 Biała rzodkiew 150g Alergeny 6. Kompot 250 ml.	Zupa koperkowa 400ml Alergeny 6,8 Kasza gryczana 200g Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Alergeny:1,6,8 Pekińska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Ryż na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpety w sos.pomidor. 180g Alergeny 1,6,8 Mizeria 150g Alergeny 6 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 Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 Boczek rolowany 40g Alergeny: 8,9 Jajko gotowane 1 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Herbatniki 15g Alergeny 1,6</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 Edamski 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Szarlotka 100g Alergeny 6</p>	<p>Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kielbasa szynkowa 80g Alergeny: 5,8,9 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Wafle ryżowe 2 szt</p>	<p>Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kielbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Ser topiony 18g Alergeny: 6 Sałatka szwedzka 100g Alergeny 8 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 Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g Alergeny 1,2,3,6,8,9 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 Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 Ser capries. 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6</p>	<p>Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Konserwa wojskowa 60g Alergeny: 5,8,9 Ser topiony 25g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g Muffin 70g Alergeny 1,2,6</p>
<p>K: 2605.0 / B: 131.2 T: 199.7 / WP: 218.9 F: 23.8 / WW: 22.3</p>	<p>K: 2179.5 / B: 111.8 T: 179.6 / WP: 174.8 F: 27.0 / WW: 17.8</p>	<p>K: 2230.6 / B: 107.3 T: 226.8 / WP: 212.6 F: 23.9 / WW: 21.5</p>	<p>K: 2235.5 / B: 99.2 T: 137.5 / WP: 190.5 F: 28.9 / WW: 19.1</p>	<p>K: 2060.5 / B: 112.1 T: 163.9 / WP: 194.8 F: 32.1 / WW: 19.4</p>	<p>K: 2247.3 / B: 99.1 T: 187.1 / WP: 171.8 F: 30.5 / WW: 17.3</p>	<p>K: 2347.6 / B: 101.7 T: 186.1 / WP: 219.3 F: 31.5 / WW: 22.1</p>

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:999.7 / B:43.2 / T:32.6 / WP:80.6 / F:3.5 / WW:8.3

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)

KAKAO ALERGENY 6

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

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

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszczać w szklance mleka z cukrem, resztę mleka zagotować.

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

PASZTET ZDZICHA 50G ALERGENY: 1,2,5,8,9

Pasztet Zdzicha 50g Alergeny: 1,2,5,8,9 - 50 g (1 x Plaster)

SZYNKA BIEBRZ. 80G ALERGENY: 9

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

BABKA BISZKOPTOWA 60G ALERGENY 1,2,6

Babka biszkoptowa 60g Alergeny 1,2,6 - 60 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

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:968.8 / B:59.2 / T:137.6 / WP:91.2 / F:17.6 / WW:9.3

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ML ALERGENY 1,2,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Makaron dwujajeczny - 50 g (0.5 x Szklanka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 120 minut

1. Mięso 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 120 min
3. Podawaj z ugotowanym makaronem i drobno siekaną natką pietruszki.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA ALERGENY: 8,9
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Przyprawa "Jarzynka" - 5 g (1 x łyżeczka)

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

MARCHEW Z GROSZKIEM 150G ALERGENY: 1,6
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 16 g (1 x łyżka)
Marchew, gotowana w wodzie - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 2.5 g (0.5 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 zasmażkę zapraw marchewkę z groszkiem. Gotuj warzywa z zasmażką przez chwilę, aż do uzyskania gęstego sosu. Na koniec dodaj groszek oraz odrobinę cukru i soli według własnego uznania.

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:636.5 / B:28.8 / T:29.5 / WP:47.1 / F:2.7 / WW:4.7

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

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

BOCZEK ROLOWANY 40G ALERGENY: 8,9
Boczek rolowany 40g Alergeny: 8,9 - 40 g (2 x Plasterek)

JAJKO GOTOWANE 1 SZT 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)

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

HERBATNIKI 15G ALERGENY 1,6
Herbatniki 15g Alergeny 1,6 - 15 g (3 x Sztuka)

SUMA K: 2605.0 B: 131.2 T: 199.7 WP: 218.9 F: 23.8 WW: 22.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Makaron dwujajeczny - 30 g (0.3 x Szklanka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Zagotuj mleko.

Makaron drobno połam i wsyp do wrzącej wody.

Gotuj, aż stanie się miękki.

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

SCHAB Z WĘDZ. 60G ALERGENY 9

Schab z wędz. 60g Alergeny 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)

JABŁKO 1SZT

Jabłko 1szt - 160 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:775.5 / B:51.2 / T:128.8 / WP:67.3 / F:20.8 / WW:6.9

KAPUŚNIAK 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kapusta, kiszona - 220 g (2 x Szklanka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziemiaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 minut

Mięso zagotuj, zbierz pianę. Pokrojoną cebulę i starte warzywa wrzucić do garnka i gotować ok 10-15 minut aż warzywa zmiękną. Posiekać kapustę kiszoną. Następnie dodać kapustę do gotujących się warzyw i na wolnym ogniu gotować około godziny. Dodaj pokrojone ziemniaki, gotuj do miękkości. W trakcie gotowania zupa odparowuje, należy ją uzupełniać przegotowaną wcześniej wodą.

KASZA JĘCZMIENNA 200G ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko

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)

Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)

Marchew - 90 g (2 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. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.

3. Zalej mięso odrobiną wodą, cały czas dolewając małe ilości.

4. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.

5. Zagęść skrobią i jogurtem.

6. Gotuj aż mięso zmięknie.

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:729.9 / B:29.7 / T:31.9 / WP:50.7 / F:4.0 / WW:5.2

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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)

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

Czas przygotowania: 15 minut

Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem. a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. Dodać cukier.

SER EDAMSKI 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

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SZARLOTKA 100G ALERGENY 6

Szarlotka 100g Alergeny 6 - 100 g (1 x Sztuka)

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

SUMA K: 2179.5 B: 111.8 T: 179.6 WP: 174.8 F: 27.0 WW: 17.8

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6.

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150 g (0.6 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 PIECZONA 80G ALERGENY 8

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:991.0 / B:55.1 / T:186.0 / WP:104.7 / F:15.4 / WW:10.6

KRUPNIK 400ML ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

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. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 50 minut

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

2. W garnku mięso z warzywami ugotuj ok.20 min. po czym dodaj kaszę i gotuj kolejne 15-20 minut.

3. Dopraw solą i pieprzem.

4. Podaj obficie posypaną koperkiem.

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.

GOŁĄBKI 120G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 12.5 g (0.6 x Łyżka)

Kapusta biała - 165 g (3 x Liść)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 75 g (3 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 200 g (2 x Porcja)

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

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Ryż biały - 90 g (6 x Łyżka)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Ugotuj ryż.

2. Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę (1/2 ilości) pokrojoną w kostkę.

3. Wymieszaj cebulę z mięsem, ryżem i przyprawami wg. uznania.

4. Wytnij głąb z kapusty i ugotuj ją. Po ugotowaniu nie wylewaj wody.

5. Zdejmij liście z ugotowanej kapusty i zawiń w nie farsz ryżowo- mięsny.

6. Dno garnka wyłóż kilkoma liśćmi kapusty i ułóż gołąbki.

7. Zalej gołąbki połową wody, w której gotowała się kapusta.

8. Gotuj gołąbki ok. godziny do momentu aż kapusta zmięknie.

9. Na rozgrzanej oliwie zeszklij cebulę, dodaj przecieru i podlej resztą wody, w której gotowała się wcześniej kapusta.

10. Sos pomidorowy dopraw do smaku, zagęść jogurtem i mąką.

11. Wymieszaj z posiekany koperkiem.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 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:563.1 / B:21.8 / T:22.6 / WP:51.0 / F:3.3 / WW:5.1

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 SZYNKOWA 80G ALERGENY: 5,8,9

Kiełbasa szynkowa 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)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

WAFLE RYŻOWE 2 SZT

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)

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

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 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 375 g (1.5 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 sklepiły.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

SALCESON WŁ. 60G ALERGENY: 8,9

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

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

OGÓREK KONS. 1SZT ALERGENY: 9

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

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 70 g (0.7 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szczaw - 150 g (0.5 x Opakowanie)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, wrzuć do garnka, zalej zimną wodą, zagotuj i zbierz szumowiny.

2. Dodaj przyprawy oraz obrane i umyte warzywa. Gotowy wywar przecedź. Ugotowane warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

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

4. Jajka ugotuj i posiekaj Połącz z zupą.

5. Dodaj zahartowany jogurt.

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.

ZRAZ Z KARKÓWKI 180G ALERGENY: 1,6,8
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 500 - 6 g (0.5 x łyżka)
Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)
Ogórki, kiszane - 15 g (0.2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Wieprzowina, boczek bez kości - 20 g (0.2 x Kawalek)
Wieprzowina, karkówka - 100 g (1 x Kawalek)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 120 minut
Mięso rozbij, posmaruj musztardą
Połóż plaster boczku, ogórka kiszzonego i marchewki
Zwiń w rulon, zepnij wykałaczką
obsmaż na patelni izalej wodą, dodaj warzywa
gotuj do miękkości
zagęść jogurtem rozrobionym z mąką
dopraw do smaku

SURÓWKA Z BURAKÓW 150G
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.
2. Cebulę pokrój bardzo drobno, wymieszaj z burakiem i olejem.
3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
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:678.5 / B:25.2 / T:33.2 / WP:56.1 / F:2.8 / WW:5.6

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)

SER TOPIONY 18G ALERGENY: 6
Ser topiony 18g Alergeny: 6 - 19 g (1 x Plaster)

SAŁATKA SZWEDZKA 100G ALERGENY 8
Sałatka szwedzka 100g Alergeny 8 - 100 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2235.5 B: 99.2 T: 137.5 WP: 190.5 F: 28.9 WW: 19.1

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 - 2 g (0.2 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.

SEREK WIEJ.100G ALERGENY: 6
Serek wiej.100g Alergeny: 6 - 100 g (0.5 x Porcja)

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

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

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:773.3 / B:51.6 / T:119.4 / WP:90.5 / F:19.4 / WW:9.0

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Kalafior, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut
1. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion
2. Do bulionu dodaj kalafiora i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.
3. Gotuj pod przykryciem około 30 min
4. Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem.
5. Dopraw do smaku.
6. 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 RYBNY 100G ALERGENY: 1,2,3 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Bułka tarta - 16 g (2 x łyżka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
 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) - 150 g (1.5 x Porcja)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



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

BIAŁA RZODKIEW 150G ALERGENY 6.

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)
 Rzodkiew biała - 150 g (1.4 x Sztuka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 60 minut
 1. Rzodkiew obierz i zetrzyj na tarce.
 2. posól i odstaw na ok.30 min.
 3. Odcisnij i dodaj jogurt.
 4 Dopraw do smaku solą i pieprzem

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 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:570.6 / B:31.9 / T:24.5 / WP:45.0 / F:6.8 / WW:4.5****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)

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 JAJECZNA Z TUŃCZYKIEM 80G ALERGENY 1,2,3,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
 Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
 Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x łyżeczka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
 Tuńczyk w oleju - 85 g (0.5 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 10 minut
 1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i od czasu wrzenia gotuj ok. 8 minut.
 2. Po tym czasie zalej zimną wodą, a następnie obierz.
 3. Rozdrobnij jajka przy pomocy widelca.
 4. Natkę pietruszki pokrój drobno i wymieszaj z masą jajeczną, tuńczykiem i przyprawami.

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)

ŚNIADANIE 07:30

K:767.7 / B:21.4 / T:34.2 / WP:54.1 / F:4.1 / WW:5.6

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)

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.

METKA ŁOSIOWOWA 50G ALERGENY: 1,5,6,8,9

Metka łosiorowa 50g Alergeny: 1,5,6,8,9 - 40 g (1 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

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:860.1 / B:55.9 / T:130.4 / WP:82.2 / F:23.9 / WW:8.2

ZUPA KOPERKOWA 400ML ALERGENY 6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)

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 - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion

2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

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

4. Gotuj pod przykryciem około 30 min

3. . Dodaj koper dopraw do smaku.

KASZA GRYZCZANA 200G

Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.

BITKI WIEPRZ. W SOS.WŁ. 180G ALERGENY:1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 12 g (1 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawatek)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Podsmaż mięso na małej ilości oliwy.

2. dodaj cebulkę.

3. Dodaj mięso i resztę warzyw

5. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.

6. W miseczce rozrób jogurt z mąką i odrobiną bulionu.

7. Wlej zawartość miseczki na patelnię i gotuj aż mięso zmięknie.

PEKIŃSKA Z KOPERKIEM 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kapusta pekińska - 300 g (6 x Liść)

Koper (w pęczkach) - 1 g (0.2 x Pęczek)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.

2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00**K:619.5 / B:21.8 / T:22.5 / WP:35.5 / F:2.5 / WW:3.5****CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

BARYŁKA 60G ALERGENY: 5,8,9

Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 - 60 g (3 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)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

JOGURT NAT. 180G ALERGENY: 6

Jogurt nat. 180g Alergeny: 6 - 180 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2247.3 B: 99.1 T: 187.1 WP: 171.8 F: 30.5 WW: 17.3

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.

SCHAB ŻYD. 80G ALERGENY 1,5

Schab żyd. 80g Alergeny 1,5 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 100 g (2 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:941.6 / B:51.2 / T:132.3 / WP:101.6 / F:21.2 / WW:10.2

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. - 200 g (2 x Porcja)

Ryż biały - 30 g (2 x łyżka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 minut

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

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.

PULPETY W SOS.POMIDOR. 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bułka tarta - 24 g (3 x łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 150 g (1.5 x Porcja)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

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

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso, jajko, przyprawy oraz pokrojoną pietruszkę wymieszaj w misce.

2. Uformuj mięsne kuleczki.

3. Obtocz w bułce tartej.

4. Ugotuj pulpety z warzywami.

5. Zapraw przecierem i jogurtem

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.

2 Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

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:754.0 / B:18.9 / T:30.4 / WP:53.8 / F:4.7 / WW:5.4

CHLEB ŻYTNI JASNY 90G ALERGENY 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KONSERWA WOJSKOWA 60G ALERGENY: 5,8,9

Konserwa wojskowa 60g Alergeny: 5,8,9 - 60 g (3 x Plasterek)

SER TOPIONY 25G ALERGENY: 6

Ser topiony 25g Alergeny: 6 - 25 g (1 x Sztuka)

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

MUFFIN 70G ALERGENY 1,2,6

Muffin 70g Alergeny 1,2,6 - 70 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2347.6 B: 101.7 T: 186.1 WP: 219.3 F: 31.5 WW: 22.1