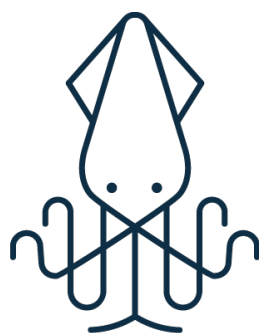


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

01.04.2024- 07.04.2024 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 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 Szynka bac. 80g Alergeny 8,9 Babka biszkoptowa 60g Alergeny 1,2,6 Pomidor 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 60g 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 Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Szynka pieczona 80g Alergeny 8 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Szynka z kurczaka 60g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Sałata 20g Mandarynka 2szt	Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryz na mleku 300ml Alergeny 6 Serek wiej.100g Alergeny: 6 Pomidor 50g Jabłko 1szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Schab żyd. 80g Alergeny 1,5 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
Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250 ml.	Zupa ziemniaczana 400ml Alergeny 6,8 Kasza jęczmienna 200g Alergeny 1 Gulasz w jarzynach 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Krupnik 400ml Alergeny 1 Ziemniaki z koperkiem 250g Gołąbki 120g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	Zupa zacierkowa 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Karkówka gotowana 100g Alergeny: 1,6,8 Surówka z buraków 150g Kompot 250 ml.	Zupa kalafiorowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet rybny 100g Alergeny 1,2,3,8 Marchew z jabłkiem 150g Kompot 250 ml.	Zupa koperkowa 400ml Alergeny 6,8 Kasza gryczana 200g Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Alergeny:1,6,8 Pekinińska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.	Ryz na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpety w sos.pomidor. 180g Alergeny 1,6,8 Jarzynka 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 Szynka Farm. 60g Alergeny 1,5,8 Szynka drob. 80g Alergeny 1,5,8 Jajko gotowane 1 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Herbatniki 15g Alergeny 1,6	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 Szarlotka 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa szynkowa 80g Alergeny: 5,8,9 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Sałata 20g Wafle ryżowe 2 szt	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor z koprem 150g Alergeny 6 Sałata 20g Kefir 250ml Alergeny 6	Chleb żytni jasny 90g 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	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Baryłka 60g Alergeny: 5,8,9 Ser capries. 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka z piersi 60g Alergeny 5,8 Ser capries. 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Muffin 70g Alergeny 1,2,6
K: 2500.1 / B: 143.7 T: 155.2 / WP: 247.4 F: 27.9 / WW: 24.8	K: 2372.3 / B: 105.3 T: 246.4 / WP: 204.4 F: 25.2 / WW: 20.5	K: 2286.1 / B: 106.7 T: 226.7 / WP: 239.6 F: 25.2 / WW: 24.1	K: 2220.2 / B: 118.8 T: 159.7 / WP: 223.8 F: 30.4 / WW: 22.3	K: 2285.8 / B: 116.1 T: 176.1 / WP: 193.6 F: 35.1 / WW: 19.1	K: 2265.2 / B: 105.8 T: 177.7 / WP: 201.5 F: 31.9 / WW: 20.2	K: 2331.3 / B: 104.2 T: 184.0 / WP: 233.3 F: 31.9 / WW: 23.7

KOMENTARZ

04.12.2023- 10.12.2023 Dieta podstawowa

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:919.6 / B:50.2 / T:24.2 / WP:91.6 / F:3.6 / WW:9.3

CHLEB ŻYJNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 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, dodać cukier.

SZYNKA BIEBRZ. 80G ALERGENY: 9

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

SZYNKA BAC. 80G ALERGENY 8,9

Szynka bac. 80g Alergeny 8,9 - 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)

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:923.4 / B:57.3 / T:107.4 / WP:92.7 / F:20.4 / WW:9.2

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. - 150 g (1.5 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.

GOTOWANE UDKO Z KURCZAKA 120G

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x Sztuka)
 Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
 Seler korzeniowy - 0 g (0 x Plaster)
 Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut
 Warzywa obierz, mięso umyj.
 Ugotuj mięso z warzywami

FASOLKA SZPARAGOWA 150G

Fasolka szparagowa, mrożona - 157.5 g (0.4 x Opakowanie)
 Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
 Ugotuj fasolkę w wodzie. połącz z masłem

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, dodać 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:657.1 / B:36.2 / T:23.6 / WP:63.1 / F:3.9 / WW:6.3

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, dodać cukier.

SZYNKA FARM. 60G ALERGENY 1,5,8

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

SZYNKA DROB. 80G ALERGENY 1,5,8

Szynka drob. 80g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 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)

HERBATNIKI 15G ALERGENY 1,6

Herbatniki 15g Alergeny 1,6 - 15 g (3 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: 2500.1 B: 143.7 T: 155.2 WP: 247.4 F: 27.9 WW: 24.8

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 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 miękkie.

Następnie odcedź, przelej chłodną wodą i wtóż 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)

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Koper (w pęczkach) - 0 g (0 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. - 300 g (3 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 90 minut

1 Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

2 Z mięsa i warzyw ugotuj bulion

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

4. Gotuj pod przykryciem około 30 min

5. Dopraw do smaku.

6. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 200 g (2 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. Zalej mięso wodą, cały czas dolewając małe ilości.

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

5. Zagęść skrobią.

6. Gotuj aż mięso zmięknie.

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:750.2 / B:19.8 / T:34.3 / WP:64.4 / F:4.2 / WW:6.5

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)

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 CAPRIES. 80G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

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: 2372.3 B: 105.3 T: 246.4 WP: 204.4 F: 25.2 WW: 20.5

ŚNIADANIE 07:30

K:693.8 / B:29.9 / T:18.0 / WP:67.9 / F:5.3 / WW:6.8

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

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

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: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, selera 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 posiekanym 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, dodać 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:601.3 / B:21.7 / T:22.7 / WP:67.0 / F:4.5 / WW:6.7****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, dodać cukier.

KIEŁBASA SZYMKOWA 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)

SAŁATA 20G

Sałata 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)

SUMA K: 2286.1 B: 106.7 T: 226.7 WP: 239.6 F: 25.2 WW: 24.1

CHLEB ŻYJNI JASNY 60G ALERGENY: 1

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

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 - 500 g (2 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier.

Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem.

Zrobić elastyczne ciasto.

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

W trakcie przygotowania zacierki, kluseczki przesywać mąką, żeby się sklepiły.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

SZYNKA Z KURCZAKA 60G ALERGENY 1,5,6,8

Szynka z kurczaka 60g Alergeny 1,5,6,8 - 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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 1 g (0 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 550 - 30 g (2 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 15 g (0.3 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 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: 60 minut

1. Mięso z kurczaka przetóż do garnka z zimną wodą.

2. Doprowadź powoli do wrzenia

3 Obierz warzywa.

4 Ziemiaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.

5 Dodaj warzywa, ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 30 min.

6 Z maki i jajek zrób zacierki, dodaj do wywaru. Gotuj 15 minut.

7 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.

KARKÓWKA GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,6,8

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
 Marchew - 9 g (0.2 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
 Seler korzeniowy - 12 g (0.2 x Plaster)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Wieprzowina, karkówka - 100 g (1 x Kawalek)
 Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 90 minut

Mięso zalej wodą, dodaj warzywa, gotuj do miękkości

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, dodać 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:715.3 / B:34.1 / T:30.2 / WP:69.2 / F:5.2 / WW:7.0

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, dodać cukier.

KIEŁBASA PARÓWKOWA 100G ALERGENY: 5,6

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

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

Ser twarogowy 50g Alergeny 6 - 50 g (1 x Porcja)

POMIDOR Z KOPREM 150G ALERGENY 6

Koper (w pęczkach) - 2.5 g (0.5 x Pęczek)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Pomidora pokroić w cząstki. Posyp koprem, dopraw do smaku solą i pieprzem.

SALATA 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: 2220.2 B: 118.8 T: 159.7 WP: 223.8 F: 30.4 WW: 22.3

ŚNIADANIE 07:30

K:721.4 / B:28.4 / T:20.8 / WP:27.3 / F:2.0 / WW:2.7

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.

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)

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:948.1 / B:55.5 / T:130.6 / WP:105.3 / F:25.1 / WW:10.3

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 Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 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.

PULPET RYBNY 100G ALERGENY 1,2,3,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza manna - 12 g (1 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 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)

Ryba miruna (filet) - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 30 g (30 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Selera, pietruszkę i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.
2. Mięso ryby zmiel i połącz 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 aby się zagotował.
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.

MARCHEW Z JABŁKIEM 150G

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 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.



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:616.3 / B:32.2 / T:24.7 / WP:61.0 / F:8.0 / WW:6.1

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, dodać cukier.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bazylija (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.

SALATA 20G

Salata 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: 2285.8 B: 116.1 T: 176.1 WP: 193.6 F: 35.1 WW: 19.1

ŚNIADANIE 07:30

K:747.4 / B:28.2 / T:24.7 / 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, dodać cukier., .

POLĘDWICA Z INDYKA 80G ALERGENY 5,8,9

Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

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 Łyzeczka)

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

5. . Dodaj koper dopraw do smaku.

KASZA GRYZANA 200G

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie.

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

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

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

6. 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, dodać 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:657.7 / B:21.7 / T:22.6 / 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, dodać 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)

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: 2265.2 B: 105.8 T: 177.7 WP: 201.5 F: 31.9 WW: 20.2

ŚNIADANIE 07:30

K:682.7 / B:31.2 / T:23.5 / WP:79.9 / F:6.8 / WW:8.1

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)

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, resztę mleka zagotować. Wszystko połączyć w garnku, zagotować, dodać cukier. .

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)

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:972.8 / B:53.8 / T:133.0 / WP:104.9 / F:21.4 / WW:10.8

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 wrzucić na gorącą wodę (250 ml).

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

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

4. Do całości dodaj 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)

Łopatką 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

JARZYNKA 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

Mąka pszenna, typ 550 - 7.5 g (0.5 x łyżka)

Warzywa na patelnię z brokułami - 50 g (0.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

Warzywa ugotuj w bulionie. Mąkę rozrobisz z jogurtem. Wszystko połączyć, gotować ok.5min

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:675.8 / B:19.2 / T:27.5 / WP:48.5 / F:3.7 / WW:4.8

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

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

SZYNKA Z PIERSI 60G ALERGENY 5,8

Szynka z piersi 60g Alergeny 5,8 - 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)

MUFFIN 70G ALERGENY 1,2,6

Muffin 70g Alergeny 1,2,6 - 70 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: 2331.3 B: 104.2 T: 184.0 WP: 233.3 F: 31.9 WW: 23.7