

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

08.04.2024– 14.04.2024 dieta cukrzycowa

Dietetyk urszula maślanik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jagłanka na mleku 300ml Alergeny: 6 Szynka krucha 60g Alergeny 9 Pomidor 50g Papryka 50g Gruszka 1szt	ŚNIADANIE 07:30 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 Polędwica Ani 60g Alergeny 5 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Grejfrut 0,5szt	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 delikates. drob. 60g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Mandarynka 2szt	ŚNIADANIE 07:30 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 Szynka z kurcząt 60g Alergeny 1,5,8 Papryka 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Gruszka 1szt	ŚNIADANIE 07:30 Bułka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 1,6. Twarożek z jgurem 80g Alergeny 1,6 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g Jabłko 1szt	ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Grejfrut 0,5szt	ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Pierś miod. 60g Alergeny 1,2,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Mandarynka 2szt
OBIAD 13:30 Zupa ogórkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 Sałata w jogurcie nat. 150g Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Ziemniaczana z pęczakiem 400ml Alergeny 1 Ziemniaki z koperkiem 250g Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Jarzynka 150g Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Jagłanka na rosole 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8 Kapusta czerwona 150g Alergeny 9 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa grochowa 400ml Alergeny 8,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Karkówka gotowana 100g Alergeny: 1,6,8 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Barszcz czerwony 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Ryba gotowana 100g Alergeny: 1,3,8 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Kasza gryczana 200g Alergeny 1 Gulasz w jarzynach 180g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Alergeny 8,9 Kapusta biała 150g Alergeny: 9 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

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Jajko gotowane 1szt Alergeny: 2 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Mus owoc. 100g	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Połędwica wędz. 80g Alergeny 8,9 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Herbatniki 15g Alergeny 1,6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9 Sałata 20g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Parówki berl. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 Jajko gotowane 1szt Alergeny: 2 Papryka 50g Pomidor 50g Sałata 20g Tarta owoc. 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,6,8,9 Papryka 50g Sałata 20g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Połędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 Ser capries. 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Kefir 250ml Alergeny 6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Balleroni 80g Alergeny 5,8 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g Wafle ryżowe 2 szt
K: 2042.6 / B: 116.3 T: 141.0 / WP: 183.5 F: 28.0 / WW: 18.8	K: 2103.5 / B: 99.3 T: 206.8 / WP: 190.3 F: 21.0 / WW: 19.1	K: 2263.2 / B: 108.4 T: 158.5 / WP: 206.7 F: 32.8 / WW: 20.7	K: 2197.5 / B: 108.8 T: 88.1 / WP: 176.5 F: 30.3 / WW: 17.6	K: 2194.0 / B: 120.8 T: 169.4 / WP: 214.8 F: 43.7 / WW: 21.5	K: 2004.9 / B: 120.8 T: 181.7 / WP: 167.4 F: 34.9 / WW: 17.2	K: 2041.8 / B: 99.8 T: 118.7 / WP: 204.6 F: 27.6 / WW: 20.6

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:649.5 / B:26.4 / T:20.0 / WP:42.7 / F:2.8 / WW:4.4

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,

JAGŁANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jagłana - 26 g (2 x łyżka)

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



Czas przygotowania: 15 minut

Mleko zagotować

Dodać kaszę jagłaną

Na wolnym ogniu gotuj ok.2min

SZYNKA KRUCHA 60G ALERGENY 9

Szynka krucha 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:800.5 / B:59.6 / T:96.8 / WP:93.3 / F:22.2 / WW:9.5

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)

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, włóż 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 kiszzone.

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

6. Zahartuj jogurt z gorącym wywarem i dodaj ją do zupy.

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. GOTOWANY 100G ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250 g (2.5 x Kawatek)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. .

2. Ugotuj z jarzynami

3 Skrobia z jogurtem, zagęść sos

4 Dopraw do smaku, posyp koprem

SAŁATA W JOGURCIE NAT. 150G ALERGENY: 6

Jogurt grecki - 12.5 g (0.6 x łyżka)

Jogurt naturalny - 10 g (0.5 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

Mieszanek 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:592.6 / B:30.3 / T:24.2 / WP:47.5 / F:3.0 / WW:4.9****CHLEB ŻYTN JASNY 60G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTN 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

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.

JAJKO GOTOWANE 1SZT ALERGENY: 2

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

Ser twarogowy 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)

MUS OWOC. 100G

Mus owoc. 100g - 100 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2042.6 B: 116.3 T: 141.0 WP: 183.5 F: 28.0 WW: 18.8

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

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.

POLĘDWICA ANI 60G ALERGENY 5

Polędwica Ani 60g Alergeny 5 - 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

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

OBIAD 13:30

ZIEMNIACZANA Z PĘCZAKIEM 400ML ALERGENY 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 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 rosołowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

2. Mięso zagotuj, zbierz pianę

3. Dodaj warzywa, ugotuj bulion

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

6. Dopraw solą i pieprzem.

7. Podaj obficie posypaną koperkiem.

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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion warzywny (domowy) - 0 g (0 x Szklanka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)

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

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

Skrobia ziemniaczana - 15 g (0.6 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.

2. Obsmaż mięso.

3. Przygotuj bulion.

4. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.

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

6. Zagęść skrobią.

7. Gotuj aż mięso zmięknie.

JARZYŃKA 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 rozrobić z jogurtem. Wszystko potęczyć, 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:557.2 / B:26.7 / T:23.7 / WP:46.1 / F:3.7 / 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,

POLĘDWICA WĘDZ. 80G ALERGENY 8,9

Polędwica wędz. 80g Alergeny 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)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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)

ŚNIADANIE 07:30

K:578.3 / B:26.9 / T:18.8 / WP:64.5 / F:5.6 / WW:6.6

CHLEB ŻYTNÍ JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNÍ 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 włóż do zagotowanego mleka.

SZYNKA DELIKATES. DROB. 60G ALERGENY 1,5,8

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

OBIAD 13:30

K:971.5 / B:51.4 / T:113.7 / WP:96.4 / F:22.5 / WW:9.5

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 52 g (4 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 - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 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 minut.

3. Dodaj kaszę, gotuj do miękkości

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

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

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 - 12 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 200 g (2 x Porcja)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypota)
Ziele angielskie - 30 g (30 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut
1. Selera, pietruszkę 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 spęczyła.
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.

KAPUSTA CZERWONA 150G ALERGENY 9

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Pokrój kapustę.
2. Zetrzyj na tarce marchew.
3. Pokrój drobno cebulkę.
4. Wymieszaj składniki z oliwą z oliwek i przyprawami.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 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:713.4 / B:30.1 / T:26.0 / WP:45.8 / F:4.7 / 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

SZYNKA OD SZWAGRA 60G ALERGENY 9

Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 - 60 g (3 x Plaster)

SAŁATKA Z ANANASEM 150G ALERGENY 1,2,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)
Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x Łyżka)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Seler konserwowy Alergeny 5.8 - 50 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 15 minut
Jajka ugotuj na twardo (6 minut od zagotowania wody). ...
Ananasa odsącz z zalewy. ...
Do jajek dodaj, pora, selera, kukurydzę i ananasa. ...

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

JOGURT NAT. 180G ALERGENY: 6
Jogurt nat. 180g Alergeny: 6 - 180 g (1 x Sztuka)

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

SUMA K: 2263.2 B: 108.4 T: 158.5 WP: 206.7 F: 32.8 WW: 20.7

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

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 Szczypka)



Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem.

Zarobić elastyczne ciasto.

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

W trakcie przygotowania zacierek, kluseczki przesypać mąką, żeby się skleily.

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

SZYNKA Z KURCZĄT 60G ALERGENY 1,5,8

Szynka z kurcząt 60g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 x Plasterek)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALAATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

GRUSZKA 1SZT

Gruszka 1szt - 170 g (1 x Sztuka)

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Groch, nasiona suche - 120 g (8 x Łyżka)
 Kielbasa podwawelska - 40 g (4 x Plasterek)
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
 Majeranek - 8 g (2 x Łyżeczka)
 Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)
 Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
 Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)
 Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
 Wieprzowina, żeberka - 50 g (0.5 x Kawalek)
 Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
 Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)
 Ziemniaki - 105 g (1.5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 minut

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

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.

KARKÓWKA GOTOWANA 100G 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 - 9 g (0.2 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Seler korzeniowy - 12 g (0.2 x Plaster)
 Skrobia ziemniaczana - 6 g (0.2 x Łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Wieprzowina, karkówka - 100 g (1 x Kawalek)
 Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

Mięso podsmaż na patelni
 dodaj cebulę i podsmaż jeszcze chwilę
 zalej wodą, dodaj warzywa
 gotuj do miękkości
 zagęść jogurtem rozrobionym z mąką
 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:665.6 / B:26.0 / T:33.6 / WP:35.1 / F:3.5 / WW:3.6

CHLEB ŻYTNÍ JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNÍ 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,

PARÓWKI BERL. 100G ALERGENY: 1,2,5,6,8,9

Parówki berl. 100g Alergeny: 1,2,5,6,8,9 - 100 g (1 x Porcja)

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

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj jajko.

PAPRYKA 50G
Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i połów na wędlinę

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

SALATA 20G
Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

TARTA OWOC. 100G ALERGENY 6
Tarta owoc. 100g Alergeny 6 - 100 g (1 x Sztuka)

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

SUMA K: 2197.5 B: 108.8 T: 88.1 WP: 176.5 F: 30.3 WW: 17.6

ŚNIADANIE 07:30

K:710.6 / B:37.1 / T:21.5 / WP:59.4 / F:6.5 / WW:6.0

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,

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML ALERGENY 1,6. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



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

TWAROŻEK Z JGURTEM 80G ALERGENY 1,6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 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)

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:921.9 / B:58.4 / T:123.5 / WP:106.7 / F:30.0 / WW:10.5

BARSZCZ CZERWONY 400ML ALERGENY 6,8
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut
1. Warzywa umyj. Marchew, pietruszkę, ziemniaki, cebulę obierz.
2. Mięso zalej wodą. Dodaj startą na grubych oczkach na tarce lub pokrojoną w kosteczkę pietruszkę i marchewkę.
3. Całość chwilę gotuj, po czym dodaj pokrojone buraki
4. Gotuj pod przykryciem około 20 minut do miękkości warzyw.

*Ziemniaki możesz pokroić w drobną kostkę i wrzucić do barszczu lub jeść osobno dodając do każdego kęsa.

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 GOTOWANA 100G ALERGENY: 1,3,8

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) - 125 g (1.2 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

POR Z MARCHEWKĄ 150G ALERGENY: 6,8,9

Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)
Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Por - 35 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

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

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
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:561.5 / B:25.3 / T:24.4 / WP:48.7 / F:7.2 / WW:5.0

CHLEB ŻYTNÍ JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNÍ 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, dodaj cukier

PASTA Z MAKRELI 80G ALERGENY: 2,3,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)
Makrela, wędzona - 112.5 g (0.9 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli.

2. Pokrój szcypiorek i ugotowane jajko.

3. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami.

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)

SOK WIELOWARZYWNY 1SZT ALERGENY 1,8,9

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

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

ŚNIADANIE 07:30

K:548.9 / B:33.0 / T:43.7 / WP:35.1 / F:2.8 / WW:3.7

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 30 g (1 x Kromka)

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

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 potęczyć w garnku, zagotować.

SZYNKA Z KURCZAKA 80G ALERGENY 1,5,6,8

Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 - 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

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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

OBIAD 13:30

K:850.8 / B:59.1 / T:109.2 / WP:87.5 / F:29.6 / WW:9.0

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Jogurt naturalny - 60 g (3 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 Łyzeczka)

Porcja rosółowa - 170 g (1.7 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 przetrzeć do garnka z zimną wodą.

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

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

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

5. Gotuj 20 minut.

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

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

.

KASZA GRZYCZANA 200G ALERGENY 1

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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)

Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

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 Kawałek)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Podsmaż cebulkę z wyciśniętym przez praskę czosnkiem na oleju.

2. Dodaj pokrojone mięso i podsmaż.

3. Zalej mięso wodą, dodaj warzywa

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

5. Zagęść skrobią i jogurtem.

6. 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:605.2 / B:28.7 / T:28.8 / WP:44.8 / F:2.5 / 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

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

POLĘDWICA Z INDYKA 80G ALERGENY 5,8,9

Polędwica z indyka 80g Alergeny 5,8,9 - 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)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

KEFIR 250ML ALERGENY 6

Kefir 250ml Alergeny 6 - 250 g (1 x Opakowanie)

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

SUMA K: 2004.9 B: 120.8 T: 181.7 WP: 167.4 F: 34.9 WW: 17.2

ŚNIADANIE 07:30

K:560.2 / B:21.6 / T:18.1 / WP:60.9 / F:5.6 / WW:6.2

CHLEB ŻYTN JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTN 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.

PIERŚ MIOD. 60G ALERGENY 1,2,9

Pierś miód. 60g Alergeny 1,2,9 - 60 g (3 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)) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:922.4 / B:52.9 / T:77.8 / WP:93.2 / F:17.7 / 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 - 70 g (0.7 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Porcja rosółowa - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 60 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 40 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 ALERGENY 8,9

Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj mięso w rosole

KAPUSTA BIAŁA 150G ALERGENY: 9

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Jabłko 1szt - 80 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)

Kapusta biała - 110 g (2 x Liść)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.

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

KOLACJA 17:00

K:559.2 / B:25.3 / T:22.8 / WP:50.5 / F:4.3 / WW:5.1

CHLEB ŻYTNÍ JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNÍ 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,

BALLERONI 80G ALERGENY 5,8

Balleroni 80g Alergeny 5,8 - 80 g (4 x Plasterek)

SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 - 50 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

SUMA K: 2041.8 B: 99.8 T: 118.7 WP: 204.6 F: 27.6 WW: 20.6