

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

15.04.2024– 21.04.2024 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 Kasza manna na mleku 300ml Alergeny: 1,6 Polędwica wędz. 60g Alergeny 8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Jabłko 1szt	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 z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Pomarańcza 1szt	ŚNIADANIE 07:30 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 na kraj. 60g Alergeny Pomidor 50g Papryka 50g 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 Zacierka na mleku 300ml Alergeny: 1,2,6 Polędwica Ani 80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Jabłko 1szt	ŚNIADANIE 07:30 Bułka graham 1szt Alergeny 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ryż na mleku 300ml Alergeny 6 Serek wiej.100g Alergeny: 6 Rzodkiewka 45g Jabłko 1szt	ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 35g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Sałatka z makreli 50g Alergeny 1,3,5,8 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 Kakao Alergeny 6 Ser capries. 80g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g Pomarańcza 1szt
OBIAD 13:30 Zupa pieczarkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Schab gotowanyn 100g Alergeny 8 Sałata w jogurcie nat. Alergeny 6 Alergeny: 6 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Krupnik 400ml Alergeny 1,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Gołąbki z sos. pomid. 220g Alergeny 1,6,8 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa fasolowa 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. gotowany 100g Alergeny 8 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa ogórkowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Kasza jęczmienna 200g Alergeny 1 Sztuka mięsa 180g Alergeny 1,6,8 Surówka z buraków 150g Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa jarzynowa 400ml Alergeny: 1,6,8 Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g Alergeny 1,8 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa koperkowa 400ml Alergeny 6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 180g Alergeny 1,6,8 Jarzynka 150g Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa brokułowa 400ml Alergeny 1,6,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet gotowany 100g Alergeny 1,2,8 Pekierska z koperkiem 150g Kompot 250 ml.
KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Sałatka śledziowa 150g Alergeny 1,2,3,6,8,9 Sałata 20g Galaretki owocowa 160g	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Pasta z wędliny 80g Alergeny 1,2,8,9 Pomidor 50g Papryka 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jajko gotowane 1 szt Alergeny: 2 Ser capries. 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Sałata 20g Kefir 250ml Alergeny 6	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Kiełbasa parówkowa 100g Alergeny: 5,6 Pomidor 50g Papryka 50g Wafle ryżowe 2 szt	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Pasta jajeczna 80g Alergeny 1,2,6,8,9 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Szarlotka 100g Alergeny 6	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Twarożek z jogurtem nat.80g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g Jogurt nat. 180g Alergeny: 6	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka bac. 80g Alergeny 8,9 Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9

Podsumowanie jadłospisu

K: 2100.4 / B: 112.5 T: 145.3 / WP: 207.7 F: 33.6 / WW: 20.9	K: 2098.8 / B: 120.8 T: 163.0 / WP: 224.3 F: 33.8 / WW: 22.5	K: 2039.1 / B: 109.8 T: 188.8 / WP: 207.3 F: 32.5 / WW: 20.7	K: 2136.8 / B: 102.0 T: 180.4 / WP: 182.1 F: 30.8 / WW: 18.5	K: 2160.2 / B: 103.4 T: 183.8 / WP: 226.9 F: 38.8 / WW: 22.9	K: 2013.9 / B: 118.0 T: 137.9 / WP: 167.6 F: 23.6 / WW: 16.9	K: 2225.2 / B: 102.0 T: 171.4 / WP: 196.4 F: 36.8 / WW: 19.8
--	--	--	--	--	--	--

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30	K:648.6 / B:27.2 / T:16.3 / WP:60.5 / F:3.3 / WW:6.2
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,
KASZA MANNA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 1,6 Kasza manna - 36 g (3 x łyżka) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka) Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)	Czas przygotowania: 15 minut 1. Ugotuj kaszę na mleku. Jeśli zrobi się zbyt gęsta dodaj wodę.
POLĘDWICA WĘDZ. 60G ALERGENY 8,9 Polędwica wędz. 60g Alergeny 8,9 - 60 g (3 x Plasterek)	
POMIDOR 50G Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)	
PAPRYKA 50G Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)	Czas przygotowania: 5 minut Posiekaj produkty i połów na wędlinę
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:828.9 / B:61.2 / T:101.4 / WP:87.0 / F:26.9 / WW:8.9
ZUPA PIECZARKOWA 400ML ALERGENY: 1,6,8 Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka) Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka) Liść laurowy - 2 g (2 x Listek) Marchew - 30 g (0.7 x Sztuka) Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka) Pietruszka, korzeń - 18 g (0.4 x Sztuka) Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka) Porcja rosółowa. - 80 g (0.8 x Porcja) Seler korzeniowy - 20 g (0.3 x Plaster) Sól biała - 1 g (1 x Szczypota) Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka) Ziemniaki - 80 g (1.1 x Sztuka)	Czas przygotowania: 35 minut 1. Warzywa obierz i umyj. 2. Ziemniaki pokrój w kostkę. 3. Marchewkę, selera, pietruszkę zetrzyj na tarce lub pokrój na drobną kostkę. 4. Wrzuć warzywa i mięso do garnka z wodą, dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj 15- 20 minut.. Dodaj pokrojone pieczarki.. 5. Jogurt zahartuj dodając do niego gorącej zupy i mieszając energicznie. Następnie dodaj go do zupy.

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

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

SCHAB GOTOWANY 100G ALERGENY 8
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Kawalek)

Czas przygotowania: 25 minut
Schab rozbić, udusić z warzywami. Doprawić ziołami.

SAŁATA W JOGURCIE NAT. ALERGENY 6 ALERGENY: 6
Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)
Sałata - 100 g (20 x Liść)
Sól biała - 10 g (10 x Szczypota)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Pokrój rzodkiewkę i szczypior.
3. Wymieszaj sałatę z jogurtem i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut
owoce ugotować, odcedzić,

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

KOLACJA 17:00

K:622.9 / B:24.1 / T:27.6 / WP:60.2 / F:3.4 / WW:5.8

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,

SAŁATKA ŚLEDZIOWA 150G ALERGENY 1,2,3,6,8,9 (PRZEPIS NA 6 PORCJI)
Zjedz 1 z 6 porcji
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 90 g (6 x łyżka)
Majonez light - 75 g (3 x łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)
Śledź, filety solone - 400 g (4 x Porcja)



Czas przygotowania: 40 minut
1. Filety namoczyć w zimnej wodzie przez minimum godzinę, aby pozbyć się nadmiaru soli.
2. Jajko ugotować na twardo.
3. Odcisnąć śledzie z wody i pokroić je w kostkę.
4. Wymieszać śledzie z jajkiem, ogórkiem, kukurydzą oraz groszkiem.
6. Podawać z domowym fit majonezem.

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

GALARETKA OWOCOWA 160G
Galaretka owocowa 160g - 160 g (1 x Kawalek)

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: 2100.4 B: 112.5 T: 145.3 WP: 207.7 F: 33.6 WW: 20.9

CHLEB ŻYTNI JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

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

Makaron dwujajeczny - 20 g (0.2 x Szklanka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypka)

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 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)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

POMARAŃCZA 1SZT

Pomarańcza 1szt - 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)

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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 Szczypka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 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. W garnku ugotuj mięso z warzywami

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

5. Dopraw solą i pieprzem.

6. 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.

GOŁĄBKİ Z SOS. POMID. 220G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kapusta włoska - 550 g (10 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)

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 i wymieszaj z posiekany koperkiem.

11. Gotowe gołąbki polej sosem pomidorowym.

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:549.9 / B:37.2 / T:16.5 / WP:49.3 / F:7.4 / 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,

PASTA Z WĘDLINY 80G ALERGENY 1,2,8,9

Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyżeczka)

Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Szynka biebrz. 80g Alergeny: 9 - 140 g (7 x Plasterek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szynkę rozdrobnić w blenderze

2. Dodaj chrzan, połącz

3. Posiekaj szczypiorek.

4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

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

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)

SUMA K: 2098.8 B: 120.8 T: 163.0 WP: 224.3 F: 33.8 WW: 22.5

ŚNIADANIE 07:30

K:567.1 / B:25.6 / T:43.6 / WP:46.3 / F:3.8 / WW:4.7

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

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 - 40 g (4 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przełóż do misek

SZYNKA NA KRAJ. 60G ALERGENY

Szynka na kraj. 60g Alergeny - 60 g (3 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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:843.1 / B:59.8 / T:118.1 / WP:99.9 / F:25.0 / WW:9.8

ZUPA FASOLOWA 400ML ALERGENY 8

Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Fasola biała, nasiona suche - 20 g (1 x łyżka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypota)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 90 minut

1. Kilka godzin a najlepiej dzień wcześniej zalej fasolę wodą i odstaw do namoczenia.

2. Następnie fasolę przelej do dużego garnka i dodaj wodę, liście laurowe, ziele angielskie oraz pełną łyżeczkę soli. Gotuj do miękkości.

3. Z mięsa i warzyw ugotuj bulion.

4. Do bulionu dodaj fasolę.

5. Zupę gotuj kolejne pół godziny.

6. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

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 - 200 g (2 x Kawalek)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)

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 Szczypota)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. .

2. ugotuj z jarzynami

3 rozrob skrobię z jogurtem, zagęść sos

4 dopraw do smaku, posyp koprem

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)

Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.

32 Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić,

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

KOLACJA 17:00**K:628.9 / B:24.4 / T:27.1 / WP:61.1 / F:3.7 / WW:6.2****CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1**

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 90 g (3 x Kromka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

JAJKO GOTOWANE 1 SZT ALERGENY: 2

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko.

SER CAPRIES. 40G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

SALATA 20G

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: 2039.1 B: 109.8 T: 188.8 WP: 207.3 F: 32.5 WW: 20.7

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

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

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

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

Sól biała - 1 g (1 x 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.

POLĘDWICA ANI 80G ALERGENY 1,5,8

Polędwica Ani 80g Alergeny 1,5,8 - 80 g (4 x Plasterek)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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:900.4 / B:57.0 / T:130.6 / WP:89.4 / F:24.8 / WW:9.0

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt grecki - 40 g (2 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 360 g (6 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

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

3. 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.

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

SZTUKA MIĘSA 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)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawalek)



Czas przygotowania: 60 minut

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

2. Obsmaż mięso.

3. Obierz i umyj warzywa

4. Zalej mięso wodą, dodaj warzywa

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

6. Zagęść skrobią i jogurtem.

7. Gotuj aż mięso zmięknie.

SURÓWKA Z BURAKÓW 150G

Burak - 200 g (2 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

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:583.8 / B:15.9 / T:28.3 / WP:50.3 / F:4.3 / WW:5.1

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany

KIEŁBASA PARÓWKOWA 100G ALERGENY: 5,6

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

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: 2136.8 B: 102.0 T: 180.4 WP: 182.1 F: 30.8 WW: 18.5

ŚNIADANIE 07:30

K:701.2 / B:28.6 / T:19.9 / WP:68.8 / F:6.2 / WW:6.9

BUŁKA GRAHAM 1SZT ALERGENY 1

Butka 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,

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.

SEREK WIEJ.100G ALERGENY: 6

Serek wiej.100g Alergeny: 6 - 100 g (0.5 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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

OBIAD 13:30

K:853.4 / B:51.2 / T:142.4 / WP:109.8 / F:26.9 / WW:11.0

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 450 g (1 x Opakowanie)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Porcja rosółowa. - 250 g (2.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

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

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

4. Dodaj warzywa i pokrojone ziemniaki do wywaru.

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

ŁAZANKI Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI 300G ALERGENY 1,8

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kapusta, kiszona - 100 g (0.9 x Szklanka)

Makaron łazanki - 100 g (1 x Szklanka)

Pieczarka uprawna, świeża - 50 g (2.5 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 60 minut

Cebulę podsmażyć na lekko rumiano na smalcu lub oliwie. Następnie do cebuli dodać pieczarki i podsmażyć. Kiedy cały płyn spod pieczarek odparuje, dodać kapustę kiszoną, przyprawić solą, pieprzem i sosem sojowym - poddusić kilka minut. Gotową kapustę z pieczarkami wymieszać z ugotowanym makaronem i podawać

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić,

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

KOLACJA 17:00

K:605.6 / B:23.6 / T:21.5 / WP:48.3 / F:5.7 / 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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

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

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

Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić,

PASTA JAJECZNA 80G ALERGENY 1,2,6,8,9

Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 g (0.5 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieścić 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, jogurtem i przyprawami.

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)

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: 2160.2 B: 103.4 T: 183.8 WP: 226.9 F: 38.8 WW: 22.9

ŚNIADANIE 07:30

K:576.1 / B:19.6 / T:51.8 / WP:38.0 / F:2.7 / WW:4.0

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

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

SAŁATKA Z MAKRELI 50G ALERGENY 1,3,5,8

Salatka z makreli 50g Alergeny 1,3,5,8 - 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)

GREJPFRUT 0,5SZT

Grejpfrut 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:774.9 / B:47.0 / T:73.2 / WP:87.3 / F:17.0 / WW:8.6

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. - 100 g (1 x Porcja)

Ryż biały - 30 g (2 x łyżka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

Z mięsa i warzyw ugotuj rosół, dodaj ryż. Po 10 minutach dodaj posiekany koperek, gotuj jeszcze 10 minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

POTRAWKA Z KURCZAKA 180G ALERGENY 1,6,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 4 g (4 x Szczypta)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Mięso pokrój w kostkę i posyp solą i pieprzem.

2. Cebulę i marchew posiekaj w drobną kostkę.

3. Rozgrzej olej na patelni i dodaj cebulę. Chwilę smaź aż się zeszkli.

4. Dodaj mięso, warzywa, liście laurowe i ziele angielskie.

5. Gotuj do miękkości.

6. Całość zageń jogurtem, dopraw solą i pieprzem i gotuj jeszcze przez 10 minut.

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 patelni z brokułami - 50 g (0.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

Warzywa ugotuj w bulionie. Mąkę rozrobić 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

KOLACJA 17:00

K:662.9 / B:51.4 / T:12.9 / WP:42.3 / F:3.9 / WW:4.3

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)

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

TWAROŻEK Z JOGURTEM NAT.80G ALERGENY 6

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Ser twarogowy chudy - 200 g (1 x Opakowanie)

Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu.

2. Wymieszaj ze szczypiorkiem.

3. Dopraw do smaku.

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

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)

ŚNIADANIE 07:30

K:717.1 / B:20.9 / T:39.2 / WP:56.3 / F:6.8 / WW:5.8

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

SER CAPRIES. 80G ALERGENY 6

Ser capries. 80g Alergeny 6 - 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

POMARAŃCZA 1SZT

Pomarańcza 1szt - 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:954.2 / B:51.1 / T:109.0 / WP:99.5 / F:24.2 / WW:9.9

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 450 g (1 x Opakowanie)

Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Porcja rosółowa. - 150 g (1.5 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą.
2. Zagotuj, zbierz szumowiny i dodaj ziele angielskie i liście laurowe.
3. Ziemniaki pokrój w kostkę.
4. Wrzuć do garnka warzywa i gotuj 20 minut.
5. Kiedy ziemniaki się już ugotują, zabil jogurtem

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza manna - 48 g (4 x łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

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

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypota)

Wywar z warzyw (gotowy) - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Seler 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.

PEKIŃSKA Z KOPERKIEM 150G (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)

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

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.

2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Woda - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić,

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

KOLACJA 17:00**K:553.9 / B:30.0 / T:23.2 / WP:40.6 / F:5.8 / WW:4.1****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 BAC. 80G ALERGENY 8,9

Szynka bac. 80g Alergeny 8,9 - 100 g (5 x Plaster)

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)

SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9

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

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

SUMA K: 2225.2 B: 102.0 T: 171.4 WP: 196.4 F: 36.8 WW: 19.8