

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

22.04.2024– 28.04.2024 dieta podstawowa

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 Kiełbasa podlaska 60g Alergeny 1,5,8 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 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g Sałata 20g Banan 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 6. Salceson wł. 60g Alergeny: 8,9 Ogórek kons. 1szt Alergeny: 9 Sałata 20g Pomarańcza 1 szt	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 Paszтет pieczony 50g Alergeny: 1,2,5,8,9 Pomidor 50g Papryka 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 Pomidor 50g Rzodkiewka 45g Sałata 20g Pomarańcza 1 szt	ŚNIADANIE 07:30 Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kakao Alergeny 6 Polędwica sopoc.80g Alergeny 1,5,8 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Banan 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 od szwagra 60g Alergeny 9 Pomidor 50g Papryka 50g Jabłko 1szt
OBIAD 13:30 Kapuśniak 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob.w sos.śmietanowym 180g Alergeny 1,6,8 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Ziemniaczana z pęczakiem 400ml Alergeny 1 Bułka pszenna 1szt Alergeny: 1 Fasolka po bretońsku 300g Alergeny 5,8 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Szczawiowa z jajkiem 400ml Alergeny 6,8,9 Kasza gryczana 200g Karkówka w sosie wł. 180g Alergeny: 1,6,8 Biała rzodkiew 150g Alergeny 6. Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Rosół z makaronem 400ml Alergeny 1,2,8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczone udko z kurczaka Alergeny: 8,9 Kapusta czerwona 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet rybny 100g Alergeny: 1,2,3 Seler z jabłkiem 150g Alergeny 6,8 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Zupa ogonowa 400ml Alergeny 1,5,6,8,9 Kartacze 250g Alergeny 1,2 Por z marchewką 150g Alergeny: 6,8,9 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Ryż na rosole 400ml Alergeny: 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Filet drob. w paniece Alergeny 1,2 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.
KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00	KOLACJA 17:00

Podsumowanie jadłospisu

Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser Edamski 80g 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 Szynka buk. 80g Alergeny: 9 Ser topiony 25g Alergeny: 6 Pomidor 50g Papryka 50g Sok wielowarzywny 1szt Alergeny 1,8,9	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9 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 Pasta z makreli 80g Alergeny: 2,3,6,8,9 Sałata 20g Tarta owoc. 100g Alergeny 6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Ser salami 60g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jajko w majonezie 2 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Herbatniki 15g Alergeny 1,6	Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Ser typ wł. 50g Alergeny: 6 Ser capries. 40g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g Sok owoc. 250ml
K: 2074.0 / B: 100.3 T: 169.2 / WP: 198.9 F: 27.3 / WW: 20.1	K: 2221.1 / B: 112.9 T: 165.5 / WP: 184.4 F: 36.1 / WW: 18.6	K: 2292.0 / B: 117.4 T: 170.1 / WP: 187.5 F: 28.7 / WW: 19.0	K: 2322.5 / B: 113.7 T: 194.4 / WP: 180.7 F: 18.6 / WW: 18.1	K: 2347.2 / B: 114.2 T: 122.1 / WP: 255.9 F: 35.1 / WW: 26.0	K: 2257.1 / B: 102.3 T: 175.5 / WP: 173.9 F: 23.1 / WW: 17.6	K: 2118.1 / B: 103.2 T: 184.0 / WP: 182.9 F: 22.8 / WW: 18.4

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30		K:641.4 / B:26.2 / T:18.9 / WP:54.6 / F:3.2 / WW:5.6	
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) Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)		Czas przygotowania: 5 minut Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier	
JAGŁANKA NA MLEKU 300ML ALERGENY: 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE) Zjedz 1 z 2 porcji Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500 g (2 x Szklanka) Kasza jagłana - 52 g (4 x Łyżka)			Czas przygotowania: 15 minut Mleko zagotować Dodać kaszę jagłaną Na wolnym ogniu gotuj ok.2min
KIEŁBASA PODŁASKA 60G ALERGENY 1,5,8 Kiełbasa podlaska 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	
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:873.2 / B:55.6 / T:125.4 / WP:95.9 / F:21.1 / WW:9.6	
KAPUŚNIAK 400ML ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE) Zjedz 1 z 2 porcji Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka) Kapusta, kiszona - 220 g (2 x Szklanka) Porcja rosółowa. - 200 g (2 x Porcja) Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster) Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka) Marchew - 45 g (1 x Sztuka) Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka) Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka) Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)			Czas przygotowania: 90 minut Mięso zagotuj, zbierz pianę. Pokrojoną cebulę i starte warzywa wrzucić do garnka i gotować ok 10-15 minut aż warzywa zmiękną. Posiekać kapustę kiszoną. Następnie dodać kapustę do gotujących się warzyw i na wolnym ogniu gotować około godziny. Dodaj pokrojone ziemniaki, gotuj do miękkości W trakcie gotowania zupa odparowuje, należy ją uzupełniać przegotowaną wcześniej wodą.
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka) Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)		Czas przygotowania: 20 minut 1. Ugotuj ziemniaki. 2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.	

FILET DROB.W SOS.ŚMIETANOWYM 180G ALERGENY 1,6,8
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ubij mięso tłuczkiem. Przypraw wg uznania.
2. Polej mlekiem - ok 1 łyżka mleka (zamiennik jajka do panierki) i posyp bułką tartą.
3. Smaż na oleju.

SAŁATA LODOWA 150G ALERGENY: 9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata lodowa - 80 g (4 x Liść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
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
Woda - 500 g (2 x Szklanka)
Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut
owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00

K:559.4 / B:18.5 / T:24.9 / WP:48.4 / F:3.0 / WW:4.9

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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
Kawa zbożowa do gotowania wymaga zalania wrzątkiem, a następnie gotowania przez 5 minut. Finalnie kawę przecedza się przez gęste sitko. Kawę do gotowania można także zaparzyć w ekspresie jak zwykłą kawę. Dodać cukier.

SER EDAMSKI 80G ALERGENY 6

Ser Edamski 80g Alergeny 6 - 20 g (1 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)

MUS OWOC. 100G

Mus owoc. 100g - 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) ORZECZY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

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

Makaron dwujajeczny - 30 g (0.3 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

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.

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

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) 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

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Kasza jęczmienna, pęczak - 52.5 g (3.5 x łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

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

4. 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.

BUŁKA PSZENNA 1SZT ALERGENY: 1

Butka pszenna 1szt Alergeny: 1 - 80 g (1 x Sztuka)

FASOLKA PO BRETOŃSKU 300G ALERGENY 5,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Fasola biała, nasiona suche - 120 g (6 x łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Kiełbasa podwawelska - 100 g (10 x Plasterek)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Kminek mielony - 1 g (0.2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 120 minut

1. Fasolkę odstaw na 12 godzin do namoczenia przed gotowaniem.

2. Gotuj pod przykryciem do miękkości, dolewając więcej wody w razie potrzeby. Na koniec fasolka ma być miękka a płynu ma pozostać około 1 szklanka.

3. Podsmaż pokrojone w kostkę cebulę i kiełbasę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy.

4. Przecier dodaj do cebuli i kiełbasy. Wlej ugotowaną fasolkę, dopraw solą i pieprzem. Gotuj wszystko jeszcze około godzinę.

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:598.7 / B:29.8 / T:23.3 / WP:51.3 / F:7.1 / WW:5.3

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SZYNKA BUK. 80G ALERGENY: 9

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

SER TOPIONY 25G ALERGENY: 6

Ser topiony 25g Alergeny: 6 - 50 g (2 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

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)

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)

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Płatki owsiane - 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

SALCESON WŁ. 60G ALERGENY: 8,9

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

OGÓREK KONS. 1SZT ALERGENY: 9

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

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

POMARAŃCZA 1 SZT

Pomarańcza 1 szt - 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)

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Szczaw - 150 g (0.5 x Opakowanie)

Porcja rosółowa - 150 g (1.5 x Porcja)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x łyżka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

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

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

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

4. Jajka ugotuj i posiekaj. Połącz z zupą.

5. Dodaj zahartowaną śmietanę.

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.

KARKÓWKA W SOSIE WŁ. 180G ALERGENY: 1,6,8

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)
Wieprzowina, karkówka - 100 g (1 x Kawatek)
Seler korzeniowy - 12 g (0.2 x Plaster)
Jogurt grecki - 10 g (0.5 x łyżka)
Marchew - 9 g (0.2 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 500 - 6 g (0.5 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 90 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

BIĄŁA RZODKIEW 150G ALERGENY 6.

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

Czas przygotowania: 45 minut

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

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Woda - 500 g (2 x Szklanka)
Mieszanka owocowa, mrożona - 100 g (1 x Szklanka)
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00

K:768.0 / B:37.2 / T:28.8 / WP:79.0 / F:7.1 / WW:8.1

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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Jajka kurze (gotowane) - 200 g (4 x Sztuka)
Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Seler konserwowy Alergeny 5.8 - 1 g (0 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Jajka ugotuj, posiekaj
2. Ananasa i seler odcedź
3. Ananasa i pora posiekaj
4. Połącz składniki z jogurtem i musztardą
5. Dopraw do smaku pieprzem

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: 2292.0 B: 117.4 T: 170.1 WP: 187.5 F: 28.7 WW: 19.0

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)

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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

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

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

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

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem.

Zarobić elastyczne ciasto.

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

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

Gotowe zacierki dodać do mleka. zagotować.

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

Paszтет pieczony 50g Alergeny: 1,2,5,8,9 - 50 g (1 x Plaster)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SAŁATA 20G

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Woda - 500 g (2 x Szklanka)

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Makaron dwujajeczny - 100 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypota)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Mięso umyć, włożyć 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 90 min

3. Podawaj z ugotowanym makaronem i drobno siekaną natką pietruszki.

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

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

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA ALERGENY: 8,9
Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x Sztuka)
Przyprawa "Jazdynka" - 5 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

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

KAPUSTA CZERWONA 150G ALERGENY: 9
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta czerwona - 55 g (1.1 x Liść)
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
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:605.1 / B:24.5 / T:27.3 / WP:37.3 / F:2.9 / WW:3.6

CHLEB ŻYTNIA JASNY 60G ALERGENY: 1
Chleb żytni jasny 60g Alergeny: 1 - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB ŻYTNIA 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)
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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
Makrela, wędzona - 125 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut
1. Usuń ości z makreli.
2. Zetrzyj ogórka na tarce, pokrój szczypiorek i ugotowane jajko.
3. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami.

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

SUMA K: 2322.5 B: 113.7 T: 194.4 WP: 180.7 F: 18.6 WW: 18.1

ŚNIADANIE 07:30

K:752.4 / B:40.7 / T:25.0 / WP:59.3 / F:5.9 / WW:5.9

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)

Cukier - 2 g (0.2 x Łyżka)

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 - 200 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

RZODKIEWKA 45G

Rzodkiewka 45g - 45 g (3 x Sztuka)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

POMARAŃCZA 1 SZT

Pomarańcza 1 szt - 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:900.9 / B:42.2 / T:65.6 / WP:137.8 / F:21.9 / WW:14.0

POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML ALERGENY 6 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)

Ryż biały - 135 g (9 x Łyżka)

Porcja rosółowa. - 100 g (1 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypka)



Czas przygotowania: 45 minut

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

2. Warzywa umyć, obrać 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 dodać przecier i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.

5. Podaj z ugotowanym ryżem.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KOTLET RYBNY 100G ALERGENY: 1,2,3
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ryba miruna (filet) - 50 g (0.5 x Porcja)
Skrobia ziemniaczana - 8 g (0.3 x łyżka)
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Majeranek - 0.1 g (0 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 70 minut
Mięso przelóż do miski.
Dodaj do niego posiekaną drobno cebulę (może być też tarta), skrobię i jajko. Przypraw.
Z mięsa uformuj lekko spłaszczony kotlet.
Na patelni rozgrzej oliwę i ułóż na niej kotlet.
Całość smaż 15 - 20 minut, do zarumienienia.

SELER Z JABŁKIEM 150G ALERGENY 6,8
Seler korzeniowy - 50 g (0.8 x Plaster)
Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Obierz selera i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Woda - 500 g (2 x Szklanka)
Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut
owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00

K:693.9 / B:31.3 / T:31.5 / WP:58.8 / F:7.3 / WW:6.1

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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

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 SALAMI 60G ALERGENY 6
Ser salami 60g Alergeny 6 - 60 g (3 x Plaster)

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

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

Czas przygotowania: 5 minut
Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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

SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9
Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9 - 300 g (1 x Opakowanie)

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

ŚNIADANIE 07:30

K:675.9 / B:30.6 / T:19.4 / WP:51.8 / F:3.1 / WW:5.3

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)

KAKAO ALERGENY 6

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

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

POLĘDWICA SOPOC.80G ALERGENY 1,5,8

Polędwica sopoc.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 - 100 g (2 x Porcja)

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

BANAN 1SZT

Banan 1szt - 120 g (1 x Sztuka)

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

OBIAD 13:30

K:986.6 / B:52.0 / T:125.7 / WP:72.5 / F:17.3 / WW:7.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Porcja rosółowa - 150 g (1.5 x Porcja)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Zupa ogon. Winiary - 0.5 g (0.5 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.

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 do wywaru, gotuj 20 minut.

5. Rozrobić proszek zupy zimną wodą, dodać do wywaru

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.

KARTACZE 250G ALERGENY 1,2

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 70 g (0.7 x Porcja)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Wieprzowina, boczek bez kości - 50 g (0.5 x Kawalek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Ziemniaki umyj, obierz, zalej wodą, posól i zagotuj.
2. Gotuj pod przykryciem do miękkości.
3. Odcedź i od razu rozgnieć na idealnie gładkie puree. Całkowicie ostudź. Wymieszaj z jajkiem, mąką
4. Mięso dopraw solą i pieprzem
5. Zagotuj duży garnek z osoloną wodą.
6. Formuj kulki wypełnione mięsem
7. Wrzuć na gotującą się wodę i gotuj przez ok. 10 minuty licząc od czasu wypłynięcia na powierzchnię lub do miękkości.
- 7 boczek i cebulę pokroić usmażyć i połączyć

POR Z MARCHEWKĄ 150G ALERGENY: 6,8,9

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
Por - 35 g (0.2 x Sztuka)
Marchew - 22.5 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Chrzan tarty - 5 g (1 x łyżeczka)

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
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:594.6 / B:19.7 / T:30.4 / WP:49.6 / F:2.7 / WW:4.9

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)
Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

JAJKO W MAJONEZIE 2 SZT ALERGENY: 2

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Majonez light - 25 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajko, dodaj majonez

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 g (1 x Porcja)

HERBATNIKI 15G ALERGENY 1,6

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

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:698.9 / B:26.8 / T:25.0 / WP:54.1 / F:4.1 / WW:5.6

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)

KAKAO ALERGENY 6

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

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

Wszystko połączyć w garnku, zagotować.

SZYNKA OD SZWAGRA 60G ALERGENY 9

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

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:805.9 / B:56.2 / T:121.3 / WP:91.0 / F:15.2 / WW:9.0

RYŻ NA ROSOLE 400ML ALERGENY: 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Porcja rosółowa - 200 g (2 x Porcja)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Ryż biały - 60 g (4 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 45 minut

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

2. Warzywa umyć, obrać 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 dodać ryż, gotuj do miękkości.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

FILET DROB. W PANIECE ALERGENY 1,2 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw.

2. Panieruj w jajku i bułce

3 Usmaż na oleju.

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 9 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.

2 Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Woda - 500 g (2 x Szklanka)

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

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

owoce ugotować, odcedzić, dodaj cukier

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

KOLACJA 17:00**K:613.3 / B:20.2 / T:37.7 / WP:37.8 / F:3.5 / WW:3.8****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)

Cukier - 3 g (0.3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany, dodaj cukier

SER TYP WŁ. 50G ALERGENY: 6

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

SER CAPRIES. 40G ALERGENY 6

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

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

PAPRYKA 50G

Papryka czerwona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Posiekaj produkty i połóż na wędlinę

SOK OWOC. 250ML

Sok owoc. 250ml - 250 g (1 x Sztuka)

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

SUMA K: 2118.1 B: 103.2 T: 184.0 WP: 182.9 F: 22.8 WW: 18.4