

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

22.04.2024– 28.04.2024 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 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 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 Płatki owsiane na mleku 300ml Alergeny 6. Polędwica drobiowa 80g Alergeny 1,2,9 Sałata 20g Pomidor 50g Ogórek św. 50g 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 Szynka z kurczaka 80g Alergeny 1,5,6,8 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 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 Szynka od szwagra 60g Alergeny 9 Pomidor 50g Papryka 50g Jabłko 1szt
OBIAD 13:30 Kapuśniak 400ml Alergeny 8 Ziemniaki z koperkiem 250g Pierś z kurczaka 100g Alergeny 8 Sałata lodowa 150g Alergeny: 9 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Ziemniaczana z pęczakiem 400ml Alergeny 1 Ziemniaki z koperkiem 250g Bitki wieprz. 100g Alergeny 1,8 Fasolka szparagowa 150g 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 Gotowane udko z kurczaka 120g Kapusta czerwona 150g Alergeny 9 Kompot 250 ml.	OBIAD 13:30 Pomidorowa z ryżem 400ml Alergeny 6 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet rybny 100g Alergeny 1,2,3,8 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. gotowany 100g Alergeny 8 Mizeria 150g Alergeny 6 Kompot 250 ml.
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 Ser capries. 80g Alergeny 6 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Sałata 20g Mus owoc. 120g	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Szynka buk. 80g Alergeny: 9 Ser twarogowy 50g Alergeny 6 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 Kawa z mlekiem 250ml Alergeny: 6 Sałatka z ananasem 150g Alergeny 1,2,8,9 Sałata 20g Kefir 250ml Alergeny 6	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g 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	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 Ser capries. 80g Alergeny 6 Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Sok pomidorowy 1szt Alergeny 8,9	KOLACJA 17:00 Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 Chleb żytni razowy 35g Alergeny: 1 Masło extra 10g Alergeny: 6 Herbata 250ml Jajko gotowane 2 szt Alergeny: 2 Pomidor 50g Ogórek św. 50g Herbatniki 15g Alergeny 1,6	KOLACJA 17:00 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

Podsumowanie jadłospisu

K: 2241.5 / B: 100.7 T: 190.1 / WP: 189.3 F: 30.4 / WW: 19.0	K: 2077.4 / B: 120.0 T: 183.6 / WP: 217.6 F: 33.0 / WW: 21.8	K: 2147.2 / B: 118.1 T: 156.8 / WP: 180.0 F: 28.7 / WW: 18.2	K: 2181.6 / B: 119.6 T: 187.2 / WP: 191.3 F: 21.7 / WW: 19.1	K: 2357.4 / B: 110.6 T: 124.9 / WP: 254.2 F: 39.6 / WW: 25.5	K: 2173.0 / B: 103.1 T: 193.1 / WP: 180.3 F: 24.3 / WW: 18.2	K: 2128.0 / B: 107.9 T: 180.7 / WP: 185.7 F: 27.6 / WW: 18.8
--	--	--	--	--	--	--

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:629.4 / B:26.2 / T:18.9 / WP:51.6 / F:3.2 / WW:5.3

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

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:931.3 / B:55.5 / T:132.7 / WP:92.3 / F:24.2 / WW:9.1

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.

PIERŚ Z KURCZAKA 100G ALERGENY 8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso i warzywa pokrój

2. Na oleju podsmaż mięso, zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.

3. Gotuj do miękkości

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Salata 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 - 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

Woda - 500 g (2 x Szklanka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 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:680.8 / B:19.0 / T:38.5 / WP:45.4 / F:3.0 / WW:4.6

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)

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.

SER CAPRIES. 80G ALERGENY 6

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

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)

MUS OWOC. 120G
Mus owoc. 120g - 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)

SUMA K: 2241.5 B: 100.7 T: 190.1 WP: 189.3 F: 30.4 WW: 19.0

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, 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 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.

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)

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)

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 Szczypka)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Marchew, seler 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.

ZIEMIANKI 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.

BITKI WIEPRZ. 100G ALERGENY 1,8 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Kawałek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
Mąka pszenna, typ 550 - 15 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mąka pszenna, typ 500 - 5 g (0.4 x łyżka)



Czas przygotowania: 60 minut
1. Podsmaż mięso na małej ilości oliwy, dodaj cebulkę.
2. Zalej mięso odrobiną bulionu, cały czas dolewając małe ilości.
3. Duś razem z przyprawami takimi jak: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
4. W miseczce rozrób jogurt z mąką i odrobiną bulionu.
5. Wlej zawartość miseczki na patelnię i gotuj aż mięso zmięknie.

FASOLKA SZPARAGOWA 150G
Fasolka szparagowa, mrożona - 112 g (0.2 x Opakowanie)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

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

KOMPOT 250 ML. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
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:589.6 / B:35.3 / T:14.5 / WP:66.1 / F:8.3 / WW:6.8

CHLEB ŻYTNÍ JASNY 90G ALERGENY 1
Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 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,

SZYNKA BUK. 80G ALERGENY: 9
Szynka buk. 80g Alergeny: 9 - 80 g (4 x Plasterek)

SER TWAROGOWY 50G ALERGENY 6
Ser twarogowy 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

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

CHLEB ŻYTNY JASNY 35G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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 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 Szczypka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku

2. Przełóż do miseczki

POLĘDWICA DROBIOWA 80G ALERGENY 1,2,9

Polędwica drobiowa 80g Alergeny 1,2,9 - 80 g (4 x Plasterek)

SAŁATA 20G

Sałata 20g - 20 g (1 x Porcja)

POMIDOR 50G

Pomidor 50g - 50 g (1 x Porcja)

OGÓREK ŚW. 50G

Ogórek św. 50g - 50 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:888.9 / B:57.2 / T:116.1 / WP:63.3 / F:19.2 / WW:6.3

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)

Jogurt grecki - 30 g (1.5 x Łyżka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypka)



Czas przygotowania: 40 minut

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

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

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

4. Jajka ugotuj i posiekaj Połącz z zupą.

5. Dodaj zahartowany jogurt.

KASZA GRYCZANA 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

BIŁA 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)



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:678.5 / B:30.9 / T:23.5 / WP:75.8 / F:7.1 / WW:7.8

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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Kawa zbożowa (napar) - 125 g (0.5 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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 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

SAŁATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

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: 2147.2 B: 118.1 T: 156.8 WP: 180.0 F: 28.7 WW: 18.2

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)

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 Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

Czas przygotowania: 20 minut

Mąkę wymieszać z jajkiem.

Zrobić 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 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

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 - 230 g (2.3 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 Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



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.

ZIEMIANKI 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.

GOTOWANE UDKO Z KURCZAKA 120G
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)

Czas przygotowania: 30 minut
Ugotuj mięso w rosole

KAPUSTA CZERWONA 150G ALERGENY 9
Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
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
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:559.5 / B:16.1 / T:20.3 / WP:50.1 / F:4.1 / WW:4.9

CHLEB ŻYTNY JASNY 90G ALERGENY 1
Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 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,

PASTA Z MAKRELI 80G ALERGENY: 2,3,6,8,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Makrela, wędzona - 62.5 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 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) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)

SUMA K: 2181.6 B: 119.6 T: 187.2 WP: 191.3 F: 21.7 WW: 19.1

ŚNIADANIE 07:30

K:744.4 / B:40.7 / T:25.0 / WP:57.3 / F:5.9 / WW:5.7

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 - 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)

SALATA 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:934.5 / B:48.7 / T:65.4 / WP:141.1 / F:26.4 / 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 Szczypta)



Czas przygotowania: 45 minut

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

2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodaj 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.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ziele angielskie - 30 g (30 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 18 g (0.3 x Plaster)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Kasza manna - 12 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypota)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Seler, pietruszkę i marchew zetrzyj na tarce, a koper posiekaj.

2. Mięso ryby zmiel i połącz w misce z jajkiem, kaszą, startymi warzywami, koperkiem i niewielką ilością soli.

3. Masę odstaw na ok. 10 minut, aby kasza lekko spęczniała.

4. Nastaw wywar aby się zagotował.

5. Z masy formuj w dłoniach kulki i delikatnie wrzucaj je na gotujący się wywar.

6. Od momentu wypłynięcia pulpetów na powierzchnię - gotuj jeszcze 5 minut.

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 seler 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)



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:678.5 / B:21.2 / T:34.5 / WP:55.8 / F:7.3 / WW:5.8

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)

KAWA Z MLEKIEM 250ML ALERGENY: 6

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

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

Czas przygotowania: 15 minut

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

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 połów na wędlinę

SALATA 20G

Salata 20g - 20 g (1 x Porcja)

SOK POMIDOROWY 1SZT ALERGENY 8,9

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

SUMA K: 2357.4 B: 110.6 T: 124.9 WP: 254.2 F: 39.6 WW: 25.5

ŚNIADANIE 07:30

K:619.9 / B:30.6 / T:44.9 / WP:48.8 / F:3.1 / WW:5.0

CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

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

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszać w szklance mleka, 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)

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:980.6 / B:52.0 / T:125.7 / WP:71.0 / F:17.3 / WW:7.2

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 przetrzeć 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 połąć

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:572.5 / B:20.5 / T:22.5 / WP:60.5 / F:3.9 / WW:6.0

CHLEB ŻYTNÍ JASNY 90G ALERGENY 1
Chleb żytni jasny 90g Alergeny 1 - 90 g (3 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,

JAJKO GOTOWANE 2 SZT ALERGENY: 2
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj jajko,

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

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

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

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: 2173.0 B: 103.1 T: 193.1 WP: 180.3 F: 24.3 WW: 18.2

ŚNIADANIE 07:30

K:686.9 / B:26.8 / T:25.0 / WP:51.1 / F:4.1 / WW:5.3

CHLEB ŻYTNY JASNY 60G ALERGENY: 1

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

CHLEB ŻYTNY RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

KAKAO ALERGENY 6

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

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut

Proszek kakaowy rozmieszać w szklance mleka, 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:839.8 / B:60.9 / T:118.0 / WP:99.8 / F:20.0 / WW:10.0

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 wrzuć na gorącą wodę (250 ml).

2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut

4. Do całości dodaj ryż, gotuj do miękkości.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250G

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

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Marchew - 67.5 g (1.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)

Skrobia ziemniaczana - 12.5 g (0.5 x łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso lekko rozbij, dopraw. .

2. Ugotuj z jarzynami

3 Rozrób skrobię z jogurtem, zagęść sos

4 dopraw do smaku, posyp koprem

MIZERIA 150G ALERGENY 6

Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)

Jogurt grecki - 10 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)



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:601.3 / B:20.2 / T:37.7 / WP:34.8 / F:3.5 / WW:3.5****CHLEB ŻYTNI JASNY 60G ALERGENY: 1**

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35G ALERGENY: 1

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

MASŁO EXTRA 10G ALERGENY: 6

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

HERBATA 250ML

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

Czas przygotowania: 5 minut

Zagotuj wodę, zalej susz herbaciany,

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

SUMA K: 2128.0 B: 107.9 T: 180.7 WP: 185.7 F: 27.6 WW: 18.8