



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



**Dieta łatwostrawna
2400 kcal**





Dzień 1

▶ Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 21.03g, T: 18.52g, W o.: 67.26g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 51kcal, B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g)	1/2 opakowania (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Kurczak w galarecie - SEL GLU PSZ MLE JAJA GOR (seler, zboża zawierające gluten -pszenica i owies oraz mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja i gorczyca)

▶ II śniadanie (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)	10 sztuk (30g)
---	----------------

Alergeny:

- 1.Biszkopty -GLU PSZ , JAJ, SOJ, MLE, ORZ(gluten pszenny, jaja i pochodne, soja, mleko, orzechy)

▶ Obiad (E: 920kcal, B o.: 73.11g, T: 15.77g, W o.: 126.65g)

Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą (E: 506kcal, B o.: 48.98g, T: 8.35g, W o.: 59.18g)	1 porcja
--	----------

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Ser twarogowy, chudy - 6 i 2/3 plastra (200g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



**Sposób przygotowania:**

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pszenną i z kaszą manną. Z masy twarogowej uformować walek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą, Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na Kopytka daj surowe masło i posyp cukrem do smaku.

Zupa ziemniaczana (E: 316kcal, B o.: 23.47g, T: 6.69g, W o.: 43.67g)**1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj warzywa / włoszczyznę na zupę, pokrój w kostkę lub zetrzyj na grubym tarle, ziemniaki pokrój w kostkę. Do garnka włóż mięso i warzywa (bez ziemniaków). Ugotuj wywar rosółowy, pod koniec gotowania dodaj ziemniaki. Dodaj przyprawy. Podawaj z posiekaną natką pietruszki.

Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)**1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać cukier.

Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana - SEL (seler)
2. Pierogi leniwe – GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)**Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)****1 porcja**



- Jabłko - 1 sztuka (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Nagrząć piekarnik do 180 stopni C. Ściąć wierzch jabłek, wydrążyć środek, uważając, aby nie przeciąć brzegów i skórki jabłek. Skropić sokiem z cytryny. Piec przez ok. 30 minut.

► Kolacja (E: 553kcal, B o.: 31.79g, T: 20.16g, W o.: 63.32g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)

2 i 1/3 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Leczo lekkostrawne 300 g (E: 236kcal, B o.: 26.33g, T: 6.94g, W o.: 18.13g)

1 porcja

- Cukinia - 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Filer z kurczaka pokroić i przełożyć do garnka i podlać minimalnie wodą aby mięso się ugotowało, jak zmięknie dodać pokrojoną w plasterki marchewkę, jak będzie miękka dodać pomidor oraz cukinię pokroić na kawałki. i. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	129.17 g
Tłuszcz:	57.38 g	Węglowodany ogółem:	303.47 g



Dzień 2

► Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 27.72g, T: 20.47g, W o.: 78.31g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka miódowa gotowana, wędzona (E: 122kcal, B o.: 17.93g, T: 2.37g, W o.: 7.27g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Szynka miódowa wieprzowa gotowana – GLU PSZ MLE SOJ JAJ SEL GOR (gluten pszenny, mleko (w tym laktozę), soję, jaja, seler, a także gorczycę).

► II śniadanie (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g)

Jogurt owocowy 150 g (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g) 1 porcja

- Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

Zjedz jogurt

Alergeny:

- 1.Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Obiad (E: 953kcal, B o.: 63.58g, T: 26.96g, W o.: 126.47g)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 161kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 36g)	1 szklanka (150g)
Gulasz wieprzowy 150 g (E: 253kcal, B o.: 28.44g, T: 11.47g, W o.: 10.91g)	1 porcja



- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

Mięso wieprzowe pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do gotującego się bulionu, dodać marchewkę i pozostałe warzywa. Przyprawić i dusić do miękkości. Udekorować drobno posiekaną zieleniną (natka pietruszki). Podawać z ugotowanymi ziemniakami. Bulion przygotuj z warzyw podanych do przepisu.

Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)

1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać cukier.

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną (E: 361kcal, B o.: 27.37g, T: 9.22g, W o.: 47.87g)

1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. , następnie dodaj ziemniaki, brokuł i kalafior. Gotuj do miękkości. Dodaj przyprawy. Zabielaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

Kalafior gotowany w wodzie 150 g (E: 80kcal, B o.: 3.81g, T: 4.49g, W o.: 7.89g)

1 porcja

- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Kalafior umyć i przełożyć do garnka z wodą posoloną, gotować do miękkości. podawać z koperkiem i z masłem dodanym na surowo na gorące warzywo.

Alergeny:

- 1.Zupa jarzynowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 2.Kasza jęczmienna - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 3.Gulasz wieprzowy - SEL (seler).

► Podwieczorek (E: 302kcal, B o.: 10.37g, T: 5.07g, W o.: 60.83g)

Piernik (E: 302kcal, B o.: 10.37g, T: 5.07g, W o.: 60.83g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (14g)
- Płatki owsiane - 3 i 1/3 łyżki (34g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa do piernika - 1/6 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/7 szklanki (34ml)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 i 1/4 łyżki (34g)
- Erytrol - 3/4 łyżeczki (4g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane zmielić na pył, w mleku rozpuścić słodzik. Jajka ubić na sztywno, dodać miód, przesianą mąkę oraz płatki i mleko – wszystko razem wymieszać. Wsypać przyprawę do piernika, proszek do pieczenia oraz sodę oczyszczoną, wymieszać, wylać do lekko natłuszczonej keksówki. Włożyć do nagrzanego na 160 stopni piekarnika na około 45 minut. Wystudzony przełożyć powidłami.

**Alergeny:**

1. Piernik - GLU PSZ ORZ MLE JAJ SEL SOI (miód, orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie), mleko, jajka oraz przyprawy korzenne, takie jak cynamon, imbir, goździki, kardamon gorzycy, selera, soi).

► Kolacja (E: 462kcal, B o.: 26.76g, T: 17.92g, W o.: 50.19g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb pszenny- GLU PSZ (gluten pszenny).

2. Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).

3. Szynka wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL (gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorzycyca i seler).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2448 kcal	Białko ogółem:	133.83 g
Tłuszcz:	74.47 g	Węglowodany ogółem:	332.9 g



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 625kcal, B o.: 25.3g, T: 22.76g, W o.: 81.13g)

Chleb pszenny (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g) 3 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 79kcal, B o.: 8.4g, T: 2.1g, W o.: 6.65g) 2 i 1/2 łyżki (50g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g) 2 łyżeczki (30g)

kakao na mleku 250 ml z cukrem (E: 194kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 22.3g) 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao i cukier . wymieszaj .

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 3.Kakao- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 4.Serek homogenizowany waniliowy - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ II śniadanie (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

**► Obiad (E: 764kcal, B o.: 56.79g, T: 24g, W o.: 87.54g)****Zupa koperkowa z ryżem (E: 266kcal, B o.: 21.64g, T: 8.27g, W o.: 29.34g)****1 porcja**

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyj i przełóż do garnka, Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Przełożyć do garnka z mięsem. Zalać wodą i gotować do miękkości, Dodać ryż wcześniej ugotowany, Na koniec dodać koperek i śmietankę 30% wg uznania, możesz zastąpić mlekiem lub jogurtem podane na talerz.

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)**1 porcja**

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło . Ugnieść je i wymieszać widelcem. dodać koperek.

Schab pieczony w folii 120 g (E: 220kcal, B o.: 28.39g, T: 10.26g, W o.: 4.09g)**1 porcja**



- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Dodać cebulę i czosnek. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży

Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)

1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać cukier.

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 35kcal, B o.: 3.3g, T: 0.45g, W o.: 5.7g)

1 i 1/2 porcji (150g)

Alergeny:

1. Zupa koperkowa – GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, mleko i pochodne laktozy).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).

► Podwieczorek (E: 299kcal, B o.: 13.84g, T: 13.49g, W o.: 30.63g)

Budyń mleczny waniliowy z cukrem 150 ml (E: 299kcal, B o.: 13.84g, T: 13.49g, W o.: 30.63g)

1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1 i 1/2 sztuki (30g)



**Sposób przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz cukier, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kilka kropli aromatu waniliowego, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło. Przed podaniem ozdobić owocami.

Alergeny:

1. Budyń - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

► Kolacja (E: 500kcal, B o.: 28.13g, T: 21.46g, W o.: 50.44g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica sopocka (E: 125kcal, B o.: 21.6g, T: 3.9g, W o.: 0.9g)	8 i 1/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).

2. Masło - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

3. Polędwica sopocka - MLE GLU PSZ SEL GOR SOJ JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny, seler, gorczycę i soję).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	125.26 g
Tłuszcz:	82.07 g	Węglowodany ogółem:	277.94 g



Dzień 4

► Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 29.17g, T: 19.24g, W o.: 77.04g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g) 4 kromki (100g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g) 2 plastry (20g)

Pasta z sera białego z koperkiem 100 g (E: 111kcal, B o.: 19.38g, T: 1.14g, W o.: 6g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 plastry (90g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekany koperek, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny)..
- 2.Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Pasta z sera białego - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► II śniadanie (E: 149kcal, B o.: 7.95g, T: 4.35g, W o.: 20.1g)

Serek waniliowy, Danio - Danone (E: 149kcal, B o.: 7.95g, T: 4.35g, W o.: 20.1g) 1 opakowanie (150g)

Alergeny:

- 1.Serek Danio - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Obiad (E: 950kcal, B o.: 60.11g, T: 37.13g, W o.: 102.77g)

zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (E: 459kcal, B o.: 33.06g, T: 20.37g, W o.: 39.23g) 1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Makaron czterojęczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udko umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i śmietankę i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko. Wcześniej ugotować makaron i dodać i zjeść z zupą. Zupę posyp natką pietruszki.

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)

1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Dodać koperek.

Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g (E: 148kcal, B o.: 21.82g, T: 6.35g, W o.: 1.09g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka zamarynować olejem z przyprawach i piec w piekarniku przez godzinę (180 stopni) Podawaj z posiekaną natką pietruszki.

marchew duszona z koperkiem 150 g (E: 100kcal, B o.: 1.77g, T: 5.39g, W o.: 14.04g)

1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

marchewkę obierz, umyj i ugotuj w wodzie z odrobiną soli., posyp koperkiem, dodaj parę kropli oliwy lub oleju.

Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)

1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać cukier.

Alergeny:

1. Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Marchew duszona - GLU PSZ (gluten pszenny).

► Podwieczorek (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

10 sztuk (30g)

Alergeny:

1. Biszkopty - GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ (gluten pszenny, jaja i pochodne, soja, mleko, orzechy).

**► Kolacja (E: 456kcal, B o.: 27.21g, T: 17.94g, W o.: 48.32g)**

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Salata masłowa (E: 13kcal, B o.: 1.35g, T: 0.22g, W o.: 2.23g)	1/2 sztuki (100g)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Szynka wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL (gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	126.87 g
Tłuszcz:	80.79 g	Węglowodany ogółem:	270.13 g



Dzień 5

► Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 20.03g, T: 31.78g, W o.: 55.08g)

Chleb pszenny (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g) 3 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Jajecznica (E: 225kcal, B o.: 13.25g, T: 18.35g, W o.: 1.65g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię na rozgrzane masło

Pietruszka, liście (E: 0kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 0.09g) 1/6 łyżeczki (1g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 3.Jajecznica -JAJ (jaja).

► II śniadanie (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g)

pomarańcza (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g) 1 porcja

- Pomarańcza - 1 sztuka (300g)



Sposób przygotowania:

zjedz pomarańcze

**► Obiad (E: 823kcal, B o.: 53g, T: 13.35g, W o.: 127.45g)****Zupa ziemniaczana (E: 316kcal, B o.: 23.47g, T: 6.69g, W o.: 43.67g)****1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj warzywa / włoszczyznę na zupę, pokrój w kostkę lub zetrzyj na grubym tarle, ziemniaki pokrój w kostkę. Do garnka włóż mięso i warzywa (bez ziemniaków). Ugotuj wywar rosółowy, pod koniec gotowania dodaj ziemniaki. Dodaj przyprawy. Podawaj z posiekaną natką pietruszki.

Makaron z serem białym na słodko (E: 409kcal, B o.: 28.87g, T: 5.93g, W o.: 59.98g)**1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron gniazda, nitki - 2 sztuki (70g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać masło, przełożyć na talerz, na wierzch pokruszyć biały ser i cukier.

Uwaga!!!

podana ilość
makaronu to suchy produkt.

Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)**1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać cukier.

Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Makaron z serem - GLU PSZ JAJ MLE (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

10 sztuk (30g)

Alergeny:

1. Biszkopty -GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ(gluten pszenny, jaja i pochodne, soja, mleko, orzechy).

► Kolacja (E: 462kcal, B o.: 24.79g, T: 18.06g, W o.: 51.76g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)

2 i 1/3 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Pomidor (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.14g, W o.: 2.87g)

1/3 sztuki (70g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)

3 i 1/3 plastra (100g)

Alergeny :

1. Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
3. Ser twarogowy biały- MLE (mleko i pochodne laktozy).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

2124 kcal

Białko ogółem:

102.95 g

Tłuszcz:

65.92 g

Węglowodany ogółem:

290.09 g



Dzień 6

► Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 27.72g, T: 20.47g, W o.: 78.31g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka miódowa gotowana, wędzona (E: 122kcal, B o.: 17.93g, T: 2.37g, W o.: 7.27g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Szynka miódowa wieprzowa gotowana – GLU PSZ MLE SOJ JAJ SEL GOR (gluten pszenny, mleko (w tym laktozę), soję, jaja, seler, a także gorczycę).

► II śniadanie (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g)

Jogurt owocowy 150 g (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g)

1 porcja

- Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

Zjedz jogurt

Alergeny:

- 1.Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Obiad (E: 900kcal, B o.: 73.74g, T: 31.66g, W o.: 86.9g)

zupa grysikowa 200 ml (E: 132kcal, B o.: 13.62g, T: 1.25g, W o.: 18.72g)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Dodać majeranek i pieprz. Pod koniec gotowania dodać kaszę maną i zagotować. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Klopsiki (E: 469kcal, B o.: 53.94g, T: 24.57g, W o.: 8.52g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (26g)
- Cebula - 1/2 sztuki (53g)
- Czosnek - 1 i 2/3 ząbka (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Indyk, mięso mielone - 2 i 1/2 porcji (250g)



Sposób przygotowania:

Wrzucić mięso do miski, dodać, pokrojoną drobno cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, surowe jajko. Wymieszać, doprawić solą, pieprzem, przyprawami i ponownie wymieszać. Uformować pulpety, obsmażyć je na rozgrzanej patelni z oliwą. Włożyć do garnka, zalać wodą do przykrycia klopsików. Dusić na małym ogniu około 30 minut.

Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (E: 56kcal, B o.: 2.72g, T: 0.82g, W o.: 11.25g)

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę pekińską posiekaj wg uznania, marchew i jabłko obierz i zetrzyj na tarce, dodaj jogurt naturalny z przyprawami i z sokiem cytrynowym. Posyp natką pietruszki.

Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)

1 porcja



- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać cukier.

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)

1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło . Ugnieść je i wymieszać widelcem. dodać koperek.

Alergeny:

- 1.Zupa grysikowa - GLU PSZ SEL (gluten pszenny, seler)
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Klopsiki - JAJ GLU PSZ MLE (jaja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy).
- 4.Surówka pekińska -MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)

Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)





Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 180 stopni C. Ściąć wierzch jabłek, wydrążyć środek, uważając, aby nie przeciąć brzegów i skórki jabłek. Skropić sokiem z cytryny. Piec przez ok. 30 minut.

► Kolacja (E: 492kcal, B o.: 25.69g, T: 21.64g, W o.: 50.32g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 plastrów (100g)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Szynka wieprzowa – MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR (mleko (w tym laktozę), gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	133.36 g
Tłuszcz:	78.62 g	Węglowodany ogółem:	256.97 g



Dzień 7

▶ Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 15.7g, T: 40.13g, W o.: 46.16g)

Chleb pszenny (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki wieprzowe (E: 287kcal, B o.: 11g, T: 27g, W o.: 4g)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Parówki wieprzowe - SOJ GLU PSZ MLE SEL GOR SEZ
(soja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, seler, gorczyca).
- 4.Ketchup -GLU PSZ, SEL (gluten pszenny, seler).

▶ II śniadanie (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 porcja
---	----------

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

▶ Obiad (E: 1078kcal, B o.: 63.62g, T: 37.75g, W o.: 127.26g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
--	----------



- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło. Ugnieść je i wymieszać widelcem. dodać koperek.

Rosół z makaronem (E: 433kcal, B o.: 26.31g, T: 11.44g, W o.: 57.35g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Makaron gniazda, nitki - 2 sztuki (68g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udu. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)

1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać cukier.

Roladki z kurczaka ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna (E: 293kcal, B o.: 32.82g, T: 15.82g, W o.: 5.52g)

1 porcja



- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

Filety opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek i kostek. Położyć na desce, każdą pierś przekroić pionowo na 2 połówki (otrzymamy 4 porcje kurczaka).

W każdej połówce, od góry, zrobić pionowe głębsze nacięcie w kształcie krzyża. Rozchylić boki i poszerzyć nieco powstałą kieszonkę.

Mięso doprawić z każdej strony przyprawami a następnie natrzeć oliwą i odłożyć na ok. 30 minut lub dłużej jeśli mamy czas.

Szpinak włożyć na patelnię i mieszając podgrzewać aż zmięknie, ostudzić. Wymieszać z serem białym i wypełnić nadzieniem kieszonki.

Na wierzchu położyć plaster pomidora, doprawić go solą, pieprzem, suszonym oregano. Ułożyć na blaszce do pieczenia, wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C, piec przez ok. 30 minut.

surówka z marchewki i jabłka 150 g (E: 109kcal, B o.: 1.03g, T: 5.47g, W o.: 15.98g)

1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

Alergeny:

1. Rosół z makaronem - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszeniczny, seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Roladka ze szpinakiem i z serem - MLE (mleko i pochodne laktozy).

► Podwieczorek (E: 452kcal, B o.: 19.75g, T: 15.41g, W o.: 59.51g)

Strucla serowa 1 szt (E: 452kcal, B o.: 19.75g, T: 15.41g, W o.: 59.51g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)





Sposób przygotowania:

Jajka, mleko oraz masło wyjmij wcześniej z lodówki. Domowa rolada bezowa to super pomysł na wykorzystanie białek jajek. Mleko tylko lekko podgrzej, a masło na ciasto roztop w rondelku na małej mocy palnika lub roztop je w mikrofalówce i odstaw do przestudzenia. Możesz też użyć bardzo miękkiego masła.

Przygotuj sobie wszystkie składniki na ciasto drożdżowe. Do dużej miski wysyp całe 500 gramów mąki pszennej. Będzie to połowa standardowego opakowania mąki (opakowanie o wadze jednego kilograma). Do strucli serowej polecam Ci mąkę pszenną typ. 550 lub mąkę tortową typ. 450. Do mąki daj szczyptę soli.

Do szklanki wlej około 250 ml mleka (zawsze zostawiamy około 1 cm wolnej przestrzeni w szklance). Polecam użyć mleko o temperaturze pokojowej lub też bardzo lekko je podgrzać, maksymalnie do 30 stopni. W osobnej miseczce umieść też 50 gramów miękkiego lub lekko podgrzanego masła (może być miękkie, półpłynne lub płynne). Ważne, by masło nie było gorące. W drugiej miseczce umieść cztery żółtka średnich jajek.

Przygotuj sobie również około 50 gramów cukru - u mnie drobny. Na koniec jeszcze 40 gramów świeżych drożdży - w osobnej miseczce.

Mając tak przygotowane składniki na ciasto możesz zrobić rozczyń. Wystarczy wówczas, że uszczkniesz po odrobinie przygotowanych składników na ciasto. Tak więc w naczyniu o pojemności około 500 ml (rozczyń mocno wyrasta) umieść 40 gramów drożdży świeżych (lub 10 gramów drożdży instant, z których można również zrobić rozczyń); dwie łyżki mąki zabrane z odmierzonych 500 gramów; łyżkę cukru zabraną z przygotowanej porcji; około 50 ml mleka - również odlanego z przygotowanych wcześniej 250 ml mleka

Drożdże rozetrzyj z resztą składników (tak samo postępuj z drożdżami instant). Całość dobrze wymieszaj, przykryj ściereczką lub folią i odstaw w ciepłe miejsce na 20 minut. Polecam użyć większego naczynia szklanego, ponieważ rozczyń bardzo mocno buzuje i super wyrasta. Rozczyń już po 20 minutach powinien urosnąć i bardzo się spienić. Zaczyny oraz wszelkie ciasta z drożdżami bardzo często umieszczam w piekarniku. Ustawiam minimalną temperaturę i chwilę nagrzewam piekarnik a potem go wyłączam. Temperatura wewnątrz komory nie powinna przekraczać 35 stopni. Blaszka na której stawiasz naczynie z zaczynem nie może być nagrzana, a naczynie za blisko grzałek. Piekarnik warto otworzyć.

Porada: Drożdże instant nie wymagają szyskowania rozczyń. Jeśli jednak na takie właśnie drożdże się decydujesz, to mimo to polecam Ci zrobić z nich rozczyń (tak samo jak z drożdży świeżych). Takie ciasto szybciej wyrasta, strucla będzie jeszcze delikatniejsza. Gdy rozczyń jest już gotowy, można połączyć go z resztą składników na ciasto. Do dużej miski z pozostałą mąką dodaj buzujący rozczyń oraz resztę składników na ciasto drożdżowe pod struclę serową. Będzie to pozostałe mleko; cztery żółtka jajek; 50 gramów miękkiego lub roztopionego masła oraz reszta cukru. Całość wymieszaj łyżką drewnianą lub silikonową szpatułką. Miskę z ciastem przenieś pod mikser z hakami do ciasta drożdżowego. Ciasto wyrabiaj tak nie krócej niż 5 minut. Możesz też wyrobić masę ręcznie.

Porada: Ciasto drożdżowe pod struclę jest mało słodkie, ponieważ potem oblewam je lukrem i jak dla nas jest wtedy idealne. Jeśli zatem wolisz słodsze wypieki, to do ciasta możesz dodać łącznie do 100 gramów cukru. Cukier można też zastąpić tutaj erytrole. Do ciasta można też dodać drobno posiekaną, kandyzowaną skórkę z pomarańczy lub z cytryny.

Ciasto po wyrabianiu powinno być jednolite, jednak może być lekko lepkie. Będzie się nadal przyklejało do ścianek miski. Nie przejmuj się tym jednak. Ciasto zostaw w tej samej misce. Przykryj je ściereczką bawełnianą lub folią. Odstaw do wyrastania na minimum godzinę. Wybierz ciepłe i nieprzewiewne miejsce. Po godzinie powinno ładnie urosnąć.

W trakcie wyrastania ciasta przygotuj sobie masę serową. W jednej misce umieść 350 gramów twarogu mielonego. U mnie był to twaróg z kubelka Piątnica. Możesz też samodzielnie zmielić tłusty lub półtłusty twaróg lub też użyć twarogu śmietankowego, kanapkowego (bez dodatków) lub nawet waniliowego. Ważne jest, by twaróg nie był kwaśny i rzadki. Do miski ze zmielonym twarogiem dodaj też dwie łyżki cukru drobnego lub cukru pudru (albo domowego cukru waniliowego) oraz jedno żółtko jajka. Jeśli używasz twarogu waniliowego, to nie słodzisz go już cukrem. Jeśli masz w domu esencję lub pastę waniliową to możesz jej użyć (wystarczy odrobina). Wymieszaj masę serową i odstaw na bok, by nabrała temperatury pomieszczenia.

Wyrośnięte ciasto drożdżowe pod struclę z serem wyłóż na oprószony mąką blat lub na dużą, drewnianą deskę. Uformuj z niego kulę (ciasto ponownie się kurczy, to normalne).

Rozwałkuj je na kształt wydłużonego jajka. Ciasto po rozwałkowaniu nie powinno być grubsze niż na 1 cm. Gotową (i nie zimną) słodką masę serową wyłóż na placek z ciasta. Rozsmaruj ją równomiernie po całej powierzchni. Zostaw tylko trochę wolnej przestrzeni przy końcach placka, a następnie zacznij związać ciasto zaczynając od węższej strony. Rulon ciasta z farszem przetnij ostrożnie na pół tak, jak na zdjęciu poniżej. Ciasto rozcinasz na środku i prawie do końca (prawie na dwie, podłużne połowy).

Następnie skręcamy oba kawałki wokół siebie (związujesz je aż do końca). Zawiniętą struclę ostrożnie przełóż do podłużnej (najlepiej rozszerzającej się na boki) keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. U mnie była to foremka 11 x 34 cm - wymiary wewnętrzne blaszki. Struclę serową przykryj ściereczką bawełnianą i odłóż (w ciepłe miejsce) do wyrośnięcia na minimum 20-30 minut. Pod koniec wyrastania strucli, zacznij nagrzewać piekarnik do 175 stopni z opcją pieczenia góra/dół. Wyrośniętą struclę można przed pieczeniem posmarować jeszcze odrobiną żółtka wymieszanego z mlekiem.

Nie jest to jednak konieczne.

**Alergeny:**

1.Strucla serowa - JAJ MLE GLU PSZ(jaja i pochodne ,mleko i pochodne z laktozą , gluten pszenny)

► Kolacja (E: 468kcal, B o.: 25.06g, T: 18.12g, W o.: 52.99g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2702 kcal	Białko ogółem:	125.33 g
Tłuszcz:	111.77 g	Węglowodany ogółem:	314.12 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



Produkty zbożowe

Bułka tarta	8g (1/8 szklanki)
Chleb pszenny	1020g (40 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	150g (1 szklanka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron czterojęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	138g (4 sztuki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	34g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	100g (8 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki owsiane	34g (3 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	60g (1/2 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 i 1/2 porcji)
Cebula	63g (2/3 sztuki)
Cukinia	200g (1/3 sztuki)
Czosnek	13g (2 i 2/3 ząbka)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Koper, świeży	25g (6 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	574g (12 i 3/4 sztuki)
Passata	50g (1/5 szklanki)
Pietruszka, korzeń	240g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	42g (7 łyżeczek)
Pomidor	890g (5 i 1/4 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	120g (2/3 sztuki)
Seler korzeniowy	182g (2/3 sztuki)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki	450g (5 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	300g (2 opakowania)
Jogobella Zott	34ml (1/7 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	530ml (2 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	390g (13 plastrów)
Ser twarogowy, chudy	300g (10 plastrów)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150g (1 opakowanie)
Serek waniliowy, Danio - Danone	20g (2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Indyk, mięso mielone	250g (2 i 1/2 porcji)
Jaja kurze, całe	195g (3 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	400g (4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	246g (1 i 1/2 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Polędwica sopocka	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka miódowa gotowana, wędzona	200g (13 i 1/3 plastra)
Szynka wiejska	200g (13 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	100g (5 plastrów)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	120g (1 i 1/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	30g (1 i 1/2 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	295g (29 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	30ml (3 łyżki)
Oliwa z oliwek	13ml (1 i 1/3 łyżki)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Biszkopt "Petitki" LU	90g (30 sztuk)
Cukier	70g (5 i 3/4 łyżki)
Cukier puder	5g (1/2 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	5g (1/8 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Erytrol	4g (3/4 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Miód	6g (1/4 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	1560g (8 i 2/3 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	17ml (2 i 3/4 łyżki)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)

**Przyprawy**

Aromat waniliowy, do ciast	1ml (1/4 łyżeczki)
Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	10g (2/3 łyżki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	18g (18 szczypt)
Proszek do pieczenia	1g (1/4 łyżeczki)
Przyprawa do piernika	1g (1/6 łyżeczki)
Soda oczyszczona	1g (1/4 łyżeczki)

Sól biała	17g (17 szczypt)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)

**Dania gotowe**

Filet z kurczaka w galarecie	100g (1/2 opakowania)
Smakmak	

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka miódowa gotowana, wędzona Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku 250 ml z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pasta z sera białego z koperkiem 100 g Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Jajecznicza Pietruszka, liście Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka miódowa gotowana, wędzona Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar z cukrem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Biszkopty "Petitki" LU	Jogurt owocowy 150 g	Banan	Serek waniliowy, Danio - Danone	pomarańcza	Jogurt owocowy 150 g	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą Zupa ziemniaczana Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Gulasz wieprzowy 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana Kalafior gotowany w wodzie 150 g	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Schab pieczony w folii 120 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Brokuły, gotowane w wodzie	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g marchew duszona z koperkiem 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczana Makaron z serem białym na słodko Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa grysikowa 200 ml Klopsiki Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Rosół z makaronem Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Roladki z kurczaka ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna surówka z marchewki i jabłka 150 g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko pieczone solo 200 g	Piernik	Budyń mleczny waniliowy z cukrem 150 ml	Biszkopty "Petitki" LU	Biszkopty "Petitki" LU	Jabłko pieczone solo 200 g	Strucla serowa 1 szt
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Leczo lekkostrawne 300 g Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wiejska Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata masłowa Połędwica sopocka Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka wiejska Sałata masłowa	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty Pomidor