



JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna
D02





Dzień 1

▶ Śniadanie (E: 619kcal, B o.: 32.09g, T: 22.79g, W o.: 76.2g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)	1 i 2/3 kromki (55g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	3 i 1/3 plastra (50g)
sałatka jarzynowa 200 g z majonezem (E: 202kcal, B o.: 10.63g, T: 9.77g, W o.: 20.07g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4..Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler.
5. Sałatka jarzynowa - JAJ SEL GOR GLU PSZ SOJ(jaj i pochodne , seler, gorczyca, gluten pszenny, soja

▶ II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 5.78g, T: 5.05g, W o.: 11.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 113kcal, B o.: 5.78g, T: 5.05g, W o.: 11.24g)	0.5 porcji
--	------------

Alergeny:

- 1.Budyń - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 768kcal, B o.: 45.18g, T: 23.84g, W o.: 101.9g)

zupa grysikowa z ziemniakami gotowana (E: 236kcal, B o.: 16.33g, T: 1.6g, W o.: 42.78g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym (E: 161kcal, B o.: 3.57g, T: 10.87g, W o.: 14.61g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



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

1 porcja

Alergeny:

- 1.Zupa grysikowa - GLU PSZ SEL (gluten pszenny, seler)
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 3.Surówka z kapusty pekińskiej - MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► Kolacja (E: 564kcal, B o.: 33.64g, T: 17.78g, W o.: 71.65g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb zwykły (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g) 1 i 3/4 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g) 1 i 1/3 plastra (13g)

Pomidor (E: 23kcal, B o.: 1.08g, T: 0.24g, W o.: 4.92g) 3/4 sztuki (120g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 142kcal, B o.: 23.16g, T: 4.92g, W o.: 1.2g) 6 plasterów (120g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Szynka gotowana wieprzowa -GLU MLE GOR JAJ (gluten pszenny, mleko, gorczyca, jaja)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	123.49 g
Tłuszcz:	73.46 g	Węglowodany ogółem:	270.39 g
Węglowodany przyswajalne:	200.09 g	Glukoza:	11.12 g
Fruktoza:	18.45 g	Sacharoza:	16.15 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	37.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.33 g
Sód:	42882.04 mg	Sól:	107.1 g



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 38.12g, T: 23.64g, W o.: 78.72g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z indyka (E: 108kcal, B o.: 22.23g, T: 2.08g, W o.: 0.13g)	8 i 2/3 plastra (130g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka z indyka -MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny)

▶ II śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)
--	-----------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 773kcal, B o.: 38.2g, T: 24.56g, W o.: 106.53g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem (E: 40kcal, B o.: 3g, T: 1.4g, W o.: 5.2g)	1 porcja
Zupa ryżowa zabieleną mlekiem gotowana (E: 167kcal, B o.: 12.72g, T: 4.02g, W o.: 23.6g)	1 porcja
makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny (E: 488kcal, B o.: 21.82g, T: 18.41g, W o.: 58.92g)	1 porcja

Alergeny:

- 1.Zupa ryżowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 2.Makaron spaghetti - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny , jaja i pochodne jaj)

**► Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 4.9g, T: 2.2g, W o.: 17.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 5 łyżek (100g)

Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g) 1 i 1/2 sztuki (100g)

Alergeny:

1. Jogurt - MLE (mleko i pochodne laktozy).

► Kolacja (E: 542kcal, B o.: 28.02g, T: 18.98g, W o.: 68.4g)

Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g) 1 i 2/3 kromki (55g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g) 1 i 1/4 sztuki (200g)

Szynka gotowana z indyka (E: 108kcal, B o.: 15g, T: 3.72g, W o.: 3.72g) 10 plastrów (120g)

Alergeny :

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

2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).

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

4. Szynka gotowana z indyka GLU PSZ JAJA MLE SOJ SEL GOR zboża, jaja, mleko, soję, seler i gorczycę

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	117.84 g
Tłuszcz:	73.38 g	Węglowodany ogółem:	283.45 g
Węglowodany przyswajalne:	134.71 g	Glukoza:	12.9 g
Fruktoza:	18.98 g	Sacharoza:	17.97 g
Błonnik pokarmowy:	32.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.12 g
Sód:	3149.31 mg	Sól:	7.51 g



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 671kcal, B o.: 37.07g, T: 22.63g, W o.: 83.44g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Twarożek z zieloną pietruszką z jogurtem naturalnym (E: 124kcal, B o.: 21.63g, T: 1.17g, W o.: 6.9g)	1 porcja

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Twarożek z natką - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ II śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)
--	----------------------

Alergeny

Kefir - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 769kcal, B o.: 41.14g, T: 23.89g, W o.: 103.48g)

żurek z ziemniakami gotowany (E: 173kcal, B o.: 11.84g, T: 5.82g, W o.: 21.02g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (E: 127kcal, B o.: 1.03g, T: 7.47g, W o.: 15.98g)	1 porcja
Makaron gotowany z serem białym (E: 391kcal, B o.: 27.61g, T: 9.87g, W o.: 47.67g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Żurek - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE (gluten pszenny, gluten żytni , seler, mleko i pochodne laktozy)
2. Makaron - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny , jaja i pochodne jaj)
3. Ser biały - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

► Podwieczorek (E: 115kcal, B o.: 8.14g, T: 3.6g, W o.: 12.41g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g) 9 łyżek (180g)

galaretka owocowa 150 ml (E: 7kcal, B o.: 0.4g, T: 0g, W o.: 1.25g) 1 porcja

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne laktozy)

► Kolacja (E: 541kcal, B o.: 26.67g, T: 19.65g, W o.: 67.4g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g) 1 i 3/4 kromki (65g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Salatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g) 1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 68kcal, B o.: 13.55g, T: 0.59g, W o.: 2.32g) 1 porcja

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk : gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	119.82 g
Tłuszcz:	73.77 g	Węglowodany ogółem:	276.13 g
Węglowodany przyswajalne:	136.83 g	Glukoza:	9.72 g
Fruktoza:	18.02 g	Sacharoza:	12.24 g
Błonnik pokarmowy:	26.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.78 g
Sód:	2897.53 mg	Sól:	7.48 g



Dzień 4

▶ Śniadanie (E: 677kcal, B o.: 32.69g, T: 27.06g, W o.: 79.07g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 140kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 20.25g)	1 i 1/4 kromki (45g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 15kcal, B o.: 0.03g, T: 0.02g, W o.: 3.78g)	2/3 łyżeczki (10g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 146kcal, B o.: 11.43g, T: 9.9g, W o.: 2.7g)	4 i 1/2 łyżki (90g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 4.Ser homogenizowany - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 5.Kakao - - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą)

▶ II śniadanie (E: 110kcal, B o.: 2.12g, T: 0.47g, W o.: 26.56g)

pomarańcza 235 g (E: 110kcal, B o.: 2.12g, T: 0.47g, W o.: 26.56g)	1 porcja
--	----------

▶ Obiad (E: 773kcal, B o.: 41.95g, T: 26.29g, W o.: 102.13g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone 120 g (E: 186kcal, B o.: 21.13g, T: 9.72g, W o.: 4.86g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem gotowana zabieleną mlekiem (E: 242kcal, B o.: 14.22g, T: 6.31g, W o.: 36.42g)	1 porcja
Buraczki gotowane z olejem 150 g (E: 122kcal, B o.: 3.14g, T: 5.24g, W o.: 17.43g)	1 porcja



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. Buraczki - GLU PSZ (gluten pszenny).

▶ **Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

Alergeny:

Jogurt - MLE mleko i pochodne laktozy

▶ **Kolacja (E: 584kcal, B o.: 32.19g, T: 18.85g, W o.: 74.77g)**

Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)

2 i 1/4 kromki (75g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)

1/8 sztuki (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Szynka z indyka (E: 83kcal, B o.: 17.1g, T: 1.6g, W o.: 0.1g)

6 i 2/3 plastra (100g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Szynka z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	117.55 g
Tłuszcz:	76.67 g	Węglowodany ogółem:	294.93 g
Węglowodany przyswajalne:	199.33 g	Glukoza:	16.85 g
Fruktoza:	23.54 g	Sacharoza:	31.41 g
Błonnik pokarmowy:	35.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.19 g
Sód:	2997.9 mg	Sól:	7.44 g



Dzień 5

▶ Śniadanie (E: 660kcal, B o.: 29.93g, T: 28.48g, W o.: 74.58g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Jaja gotowane (E: 168kcal, B o.: 15g, T: 11.64g, W o.: 0.72g)	2 i 1/3 sztuki (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 4.Jajka - JAJ (jaja i pochodne jaj).

▶ II śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 szklanka (250ml)
---	--------------------

Alergeny:

- 1.Maślanka - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 782kcal, B o.: 42.84g, T: 29.8g, W o.: 91.16g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (E: 180kcal, B o.: 3.7g, T: 4.34g, W o.: 32.76g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany (E: 326kcal, B o.: 21.2g, T: 12.03g, W o.: 34.69g)	1 porcja
Kurczak pieczony (E: 176kcal, B o.: 15.47g, T: 12.24g, W o.: 1.21g)	1 porcja
Sałata zielona z kefirem 100 g (E: 22kcal, B o.: 1.81g, T: 0.46g, W o.: 3.69g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Rosół - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszenny , seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu)
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)
3. Sałata zielona na kefirze - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą

► Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 3.86g, T: 2.46g, W o.: 18.62g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g) 1/3 szklanki (100ml)

Jabłko 115 g (E: 58kcal, B o.: 0.46g, T: 0.46g, W o.: 13.92g) 1 porcja

Alergeny:

Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► Kolacja (E: 574kcal, B o.: 30.47g, T: 22.19g, W o.: 65.91g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g) 1 i 3/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g) 1/8 sztuki (5g)

Polędwica sopocka (E: 100kcal, B o.: 17.28g, T: 3.12g, W o.: 0.72g) 6 i 2/3 plastra (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g) 1 porcja

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
4. 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:	2234 kcal	Białko ogółem:	115.1 g
Tłuszcz:	86.68 g	Węglowodany ogółem:	261.52 g
Węglowodany przyswajalne:	134 g	Glukoza:	10.37 g
Fruktoza:	20.29 g	Sacharoza:	10.19 g
Błonnik pokarmowy:	26.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.19 g
Sód:	3136.27 mg	Sól:	7.41 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (E: 646kcal, B o.: 29.5g, T: 23.91g, W o.: 82.35g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
jajecznica gotowana na parze z mlekiem (E: 150kcal, B o.: 13.18g, T: 10.1g, W o.: 1.58g)	1 porcja
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Jajecznica - JAJ (jaja i pochodne)

▶ II śniadanie (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)	0.5 porcji
--	------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 768kcal, B o.: 41.32g, T: 27.73g, W o.: 99.68g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (E: 96kcal, B o.: 1.84g, T: 0.16g, W o.: 22.08g)	2/3 szklanki (80g)
Potrawka z piersi z kurczaka gotowana (E: 214kcal, B o.: 24.13g, T: 7.78g, W o.: 14.86g)	1 porcja
marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem (E: 203kcal, B o.: 2.17g, T: 15.46g, W o.: 17.75g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna bez kiełbasy (E: 177kcal, B o.: 12.52g, T: 3.6g, W o.: 26.18g)	1 porcja

**Alergeny:**

- 1.Zupa ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI
(gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca,soja)
- 2.Potrawka z kurczaka z warzywami - MLE GLU PSZ SEL(mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny, seler)

► Podwieczorek (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g) 8 i 1/2 łyżki (170g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 552kcal, B o.: 26.78g, T: 20.79g, W o.: 67.55g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g) 1 i 3/4 kromki (65g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g) 1/8 sztuki (5g)

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

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 68kcal, B o.: 13.55g, T: 0.59g, W o.: 2.32g) 1 porcja

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk : Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2179 kcal	Białko ogółem:	110.17 g
Tłuszcz:	79.98 g	Węglowodany ogółem:	273.36 g
Węglowodany przyswajalne:	143.89 g	Glukoza:	11.78 g
Fruktoza:	17.21 g	Sacharoza:	15.52 g
Błonnik pokarmowy:	36.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.25 g
Sód:	3135.06 mg	Sól:	7.73 g



Dzień 7

▶ Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 38.27g, T: 21.22g, W o.: 82.82g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 150 g (E: 56kcal, B o.: 1.35g, T: 3.3g, W o.: 6.15g)	1 porcja
Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 112kcal, B o.: 22.46g, T: 0.81g, W o.: 3.89g)	1 porcja

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .

▶ II śniadanie (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)	8 i 1/2 łyżki (170g)
--	----------------------

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ Obiad (E: 783kcal, B o.: 41.33g, T: 27.05g, W o.: 104.86g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (E: 176kcal, B o.: 2.13g, T: 10.85g, W o.: 18.14g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa jarzynowa z makaronem gotowana zabieleną (E: 170kcal, B o.: 9.63g, T: 3g, W o.: 31.06g)	1 porcja
Pulpety drobiowe (E: 330kcal, B o.: 26.42g, T: 11.9g, W o.: 32.04g)	1 porcja



Sałata zielona z kefirem 150 g (E: 29kcal, B o.: 2.49g, T: 0.57g, W o.: 4.81g)

1 porcja

Alergeny:

- 1.Zupa jarzynowa - SEL MLE GLU JAJ (seler, meko i pochodne wraz z laktozą , gluten pszenny, jaja)
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 3.Pulpety - JAJ GLU PSZ (jaja i pochodne, gluten pszenny).
4. Sałata zielona na kefirze - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą

▶ **Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

1. Kefir - MLE (mleko wraz z laktozą)

▶ **Kolacja (E: 547kcal, B o.: 29.44g, T: 19.66g, W o.: 65.8g)**

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)

5 i 1/3 plastra (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	123.15 g
Tłuszcz:	75.33 g	Węglowodany ogółem:	273.42 g
Węglowodany przyswajalne:	166.2 g	Glukoza:	9.16 g
Fruktoza:	14.83 g	Sacharoza:	14.23 g
Błonnik pokarmowy:	33.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.74 g



Wartości odżywcze

Sód: 3749.96 mg **Sól:** 9.12 g



Dzień 8

▶ Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 33.31g, T: 25.55g, W o.: 79.04g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (E: 106kcal, B o.: 4.9g, T: 9.45g, W o.: 0.18g)	1 sztuka (35g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 92kcal, B o.: 13.09g, T: 3.29g, W o.: 2.59g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Parówki wieprzowe - SOJ GLU PSZ MLE SEL GOR SEZ (soja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, seler, gorczyca).
- 5, Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne 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
---	----------

▶ Obiad (E: 752kcal, B o.: 40.57g, T: 26.13g, W o.: 97.6g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 205kcal, B o.: 2.85g, T: 10.89g, W o.: 24.66g)	1 porcja
Marchewka gotowana łatwostrawna zabieleną zawieszoną z mleka i mąką z olejem 150 g (E: 84kcal, B o.: 2.5g, T: 1.51g, W o.: 18.09g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 118kcal, B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem gotowana (E: 187kcal, B o.: 10.27g, T: 6.2g, W o.: 25.27g)	1 porcja
Pieczony filec z kurczaka łatwostrawny 100 g (E: 158kcal, B o.: 23.97g, T: 6.48g, W o.: 1.09g)	1 porcja

**Alergeny:**

- 1.Zupa pomidorowa z makaronem - 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.Marchewka - MLE GLU PSZ (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny).

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

Alergeny:

Jogurt MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► Kolacja (E: 566kcal, B o.: 30.34g, T: 19.86g, W o.: 69.9g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)

5 i 1/3 plastra (80g)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	114.02 g
Tłuszcz:	75.9 g	Węglowodany ogółem:	287.14 g
Węglowodany przyswajalne:	188.02 g	Glukoza:	18.58 g
Fruktoza:	26.56 g	Sacharoza:	28.13 g
Błonnik pokarmowy:	34.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g
Sód:	2983.71 mg	Sól:	8.03 g



Dzień 9

▶ Śniadanie (E: 669kcal, B o.: 38.88g, T: 19.8g, W o.: 88.12g)

Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)	2 i 3/4 kromki (85g)
Chleb mieszany (E: 264kcal, B o.: 8.5g, T: 8.5g, W o.: 38.25g)	2 i 1/3 kromki (85g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka z piersi kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja , jaja, seler, gorczyca)

▶ II śniadanie (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)	0.5 porcji
---	------------

Alergeny:

- 1.Ciasto drożdżowe - MLE JAJA GLU PSZ (gluten pszenny, jaja, mleko wraz z laktozą).

▶ Obiad (E: 773kcal, B o.: 37.38g, T: 27.05g, W o.: 104.91g)

surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem (E: 192kcal, B o.: 1.41g, T: 12.61g, W o.: 21.01g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Krupnik z ziemniakami gotowany (E: 143kcal, B o.: 11.9g, T: 3.8g, W o.: 18.43g)	1 porcja
Makaron łazanki z mięsem i z marchewką (E: 360kcal, B o.: 23.41g, T: 9.91g, W o.: 46.66g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Zupa krupnik z ziemniakami - GLU PSZ GLU JĘCZ SEL (gluten pszenny, gluten jęczmienny, seler).
2. Łazanki - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj).

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

Alergeny:

Jogurt - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

► Kolacja (E: 587kcal, B o.: 28.08g, T: 21.07g, W o.: 74.26g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 84kcal, B o.: 11.9g, T: 3.43g, W o.: 1.4g)

3 i 1/2 plastra (70g)

Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g (E: 49kcal, B o.: 3.05g, T: 1.2g, W o.: 7.2g)

1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Szynka konserwowa - GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszenny, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja).
5. Sałatka z pomidora z jogurtem - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	118.2 g
Tłuszcz:	76.07 g	Węglowodany ogółem:	292.93 g
Węglowodany przyswajalne:	137.88 g	Glukoza:	12.19 g
Fruktoza:	21.18 g	Sacharoza:	16.22 g
Błonnik pokarmowy:	33.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.75 g
Sód:	3013.65 mg	Sól:	8.83 g

**Dzień
10****▶ Śniadanie (E: 669kcal, B o.: 37.96g, T: 22.21g, W o.: 83.43g)**

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g (E: 65kcal, B o.: 1.8g, T: 3.4g, W o.: 8.2g)	1 porcja

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka z piersi z kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,jaja, seler, gorczyca)

▶ II śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)
--	-----------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 761kcal, B o.: 41.96g, T: 23.63g, W o.: 99.65g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Banan (E: 78kcal, B o.: 0.8g, T: 0.24g, W o.: 18.8g)	2/3 sztuki (80g)
Zupa ziemniaczana łatwostrawna (E: 193kcal, B o.: 10.18g, T: 8.75g, W o.: 20.98g)	1 porcja
Makaron z serem białym (E: 412kcal, B o.: 30.32g, T: 13.91g, W o.: 41.06g)	1 porcja



Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana - SEL (seler)
2. Makaron z serem - GLU PSZ MLE JAJ ALD (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, aldehyd (cynamon))

▶ **Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)**

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Maślanka - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ **Kolacja (E: 563kcal, B o.: 25.56g, T: 21.11g, W o.: 70.78g)**

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana (E: 140kcal, B o.: 11.97g, T: 8.67g, W o.: 3.48g)

1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

.Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Pasta jajeczna - JAJ GOR GLU PSZ RYB SOJ MLE SEL SEZ (jaja gorczyca, gluten, ryby, soja, produkty mleczne, seler i sezam)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	122.08 g
Tłuszcz:	74.7 g	Węglowodany ogółem:	277.51 g
Węglowodany przyswajalne:	126.05 g	Glukoza:	10.88 g
Fruktoza:	16.21 g	Sacharoza:	17.55 g
Błonnik pokarmowy:	22.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.79 g
Sód:	3382.5 mg	Sól:	8.01 g

**PRZEPIS: sałatka jarzynowa 200 g z majonezem - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Ogórek kwaszony - 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 100 szczypt (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Umyć i ugotować w łupinach ziemniaki, marchew, pietruszkę, seler. Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki. Pokroić wszystkie warzywa i jajka w drobną kostkę. Wrzucić wszystko do miski, dodać kukurydzę i groszek. Dodać sól i pieprz. Wymieszać w osobnej misce majonez z jogurtem, dodać do sałatki i wymieszać wszystko dokładnie.

PRZEPIS: Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml - 0.5 porcji

- Mąka ziemniaczana - 1/4 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/2 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko, 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.

PRZEPIS: zupa grysikowa z ziemniakami gotowana - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2/3 sztuki (50g)
- 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.



PRZEPIS: Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g - 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.

PRZEPIS: surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 4 liście (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kapustę pokroić na kawałki. Posiekać szczypior i pietruszkę.
Jabłko zetrzeć. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.

PRZEPIS: Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany - 1 porcja

- 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.

PRZEPIS: Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g - 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.

PRZEPIS: Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Brokuł umyć i przełożyć do garnka z posoloną wodą .Gotować do miękkości., po ugotowaniu skropł olejem

**PRZEPIS: Zupa ryżowa zabelana mlekiem gotowana - 1 porcja**

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyj i przełóż do garnka, Marchewkę, pietruszkę i seler obrać, opłukać i pokroić w kostkę. Przełóż do garnka z mięsem wlać wodę gotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem i gotować, aż warzywa i mięso zmiękną. Ryż bardzo starannie opłukać, wsypać do wrzącej zupy i gotować na wolnym ogniu, aż ryż będzie miękki. Zupę podawać posypaną posiekaną natką pietruszki.
nie zapomnij zabelić zupę mlekiem do smaku

PRZEPIS: makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny - 1 porcja

- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować na miękko (nie na al dente) Na patelni poddusić mięso na wodzie. Przyprawić pieprzem, solą i ziołami. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ziołami (pieprz, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem. Makaron połączyć sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

PRZEPIS: Twarożek z zieloną pietruszką z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekaną natkę pietruszki, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

**PRZEPIS: żurek z ziemniakami gotowany - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (30ml)

**Sposób przygotowania:**

Do wody wrzucić umyte mięso dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i seler. Gdy warzywa zmiękną, dodaj żurek i zagotuj. Dodaj ugotowane ziemniaki.

PRZEPIS: surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- 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.

PRZEPIS: Makaron gotowany z serem białym - 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 3/4 sztuki (60g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**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.

PRZEPIS: galaretka owocowa 150 ml - 1 porcja

- Galaretka o smaku truskawkowym Winiary - 2/3 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Rozpuścić galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszać dokładnie do rozpuszczenia. Ostudzić galaretkę, przelać do naczynia. Wstawić do lodówki, aby galaretka stężała.



PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g - 1 porcja

- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Pokroić pomidora . Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.

PRZEPIS: Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)



Sposób przygotowania:

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki

PRZEPIS: kakao na mleku bez cukru 250 ml - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

PRZEPIS: pomarańcza 235 g - 1 porcja

- Pomarańcza - 3/4 sztuki (235g)



Sposób przygotowania:

zjedz pomarańcze

PRZEPIS: Bitki wieprzowe duszone 120 g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, pokroić w plastry w poprzek włókien, rozbić, oprószyć solą i pieprzem, włożyć do garnka, podlać wodą i dusić pod przykryciem. Po około 30 minut dodać pokrojoną cebulę, bazylie, estragon i dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku. Całość posypać pietruszką.

**PRZEPIS: zupa pomidorowa z makaronem gotowana zabieleną mlekiem - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- 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)
- Makaron czteryjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udło 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.

PRZEPIS: Buraczki gotowane z olejem 150 g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/4 łyżki (3g)
- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i zetrzeć na tarle. doprawić sokiem z cytryny, przyprawami i cukrem, zagęścić mąką z wodą z olejem, posypać natką i dodać olej.

PRZEPIS: Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- 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 - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Wołowina, szponder - 1/4 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte mięso. 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.



PRZEPIS: Kurczak pieczony - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania:
Kurczaka - udka dramstiki ... inne części umyć, osuszyć, ułożyć w salaterce i zalać marynatą przygotowaną z przypraw i z olejem . Wstawić na dwie godziny do lodówki. Mięso ułożyć w brytfannie i wstawić do rozgrzanego piekarnika (200°C). Piec do miękkości (około 45-60 minut), polewając od czasu do czasu marynatą i powstałym sosem. Przed podaniem obficie posypać posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Sałata zielona z kefirem 100 g - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata masłowa - 1/2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Każdy liść przepłucz nad zlewem pod zimą, bieżącą wodą i delikatnie osusz ręcznikiem papierowym. Porwij liście sałaty w dłoniach na mniejsze kawałki. W osobnej miseczce wymieszaj razem kefir pół łyżeczki soku z cytryny, pół płaskiej łyżeczki cukru pudru oraz szczyptę soli i pieprzu. Tak doprawiony kefir wylej na kawałki sałaty i całość delikatnie zamieszaj. Na koniec dodaj też posiekaną natkę pietruszki.

PRZEPIS: Jabłko 115 g - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (115g)



Sposób przygotowania:

Umyj i zjedz jabłko

PRZEPIS: jajecznicza gotowana na parze z mlekiem - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię na parę .



PRZEPIS: Potrawka z piersi z kurczaka gotowana - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki i pietruszkę – gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną z mlekiem i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjąć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

PRZEPIS: marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem - 1 porcja

- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna bez kiełbasy - 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 - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- 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.

**PRZEPIS: zupa jarzynowa z makaronem gotowana zabieleną - 1 porcja**

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (30g)
- 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. Zabielenaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

PRZEPIS: Pulpety drobiowe - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Wrzucić mięso do miski, dodać, surowe jajko, namoczoną bułkę w mleku, posiekaną natkę k i przyprawy. Wymieszać. Włożyć do garnka, z warzywami na sos i zalać wodą do przykrycia klopsików. . Dusić na małym ogniu około 30 minut. Po koniec gotowania dodaj posiekany koperek i zawiesinę z mleka i mąki przyprawy.

PRZEPIS: Banan - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Marchewka gotowana łatwostrawna zabieleną zawiesiną z mleka i mąką z olejem 150 g - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę umyj, obierz ze skóry i zetrzyj na tarce lub pokrój w kostkę, przełóż do garnka i zalej posoloną wodą. Pod koniec gotowania jak już marchewka będzie miękka dodaj zawiesinę z mąki i mleka i oleju, jeśli wody jest za dużo, to przed zawiesiną odlej trochę wody.

Dodaj przyprawę. Podawaj z natką.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami gotowany - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1/8 sztuki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać kaszę i ziemniaki od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości. Podawać z natką pietruszki

PRZEPIS: Makaron łazanki z mięsem i z marchewką - 1 porcja

- Makaron łazanki - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Od razu wylóż też na patelnię mięso pokrojone i przyprawy i całość gotuj bez tłuszczu tak 20-25 minut, jak mięso będzie gotowe dodaj pokrojoną marchewkę, duś. Jak wszystko będzie miękkie przełóż do garnka z makaronem Całość zamieszaj Makaron możesz ugotować w trakcie duszenia mięsa. Dodaj jeszcze przypraw: sól i pieprz oraz szczyptę kminku mielonego lub w całości.

PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Pokroić pomidora. Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.



PRZEPIS: Zupa ziemniaczana łatwostrawna - 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)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)
- 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.

PRZEPIS: Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Zetrzeć jajka na drobnej tarce. dodać wszystkie składniki i Wymieszać.



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7 / Dzień 8 / Dzień 9 / Dzień 10



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chleb graham	1390g (46 i 1/3 kromki)
Chleb mieszany	1305g (37 i 1/4 kromki)
Chleb zwykły	60g (1 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa	5g (1/8 woreczka)
Kasza manna	25g (1/7 szklanki)
Makaron czterojajeczny	35g (1/2 szklanki)
Makaron dwujajeczny	10g (1/7 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	145g (4 i 1/4 sztuki)
Makaron łazanki	50g (1/2 szklanki)
Makaron spaghetti	70g (1/2 garści)
Mąka pszenna, typ 500	12g (1 łyżka)
Mąka pszenna, typ 550	3g (1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	27g (1 łyżka)
Ryż biały	10g (1/8 szklanki)
Ryż biały, gotowany	80g (2/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	120g (1/4 sztuki)
Burak	150g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula	30g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Groszek zielony	10g (1/8 szklanki)
Kalafior	20g (1/8 porcji)
Kapusta pekińska	200g (4 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	16g (4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)
Marchew	1104g (24 i 1/2 sztuki)
Ogórek kwaszony	30g (1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	440g (5 i 1/2 sztuki)

Pietruszka, liście	137g (22 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	3123g (18 i 1/3 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	270g (1 i 1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	262g (3/4 sztuki)
Ziemniaki	205g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	100g (1 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	760g (8 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki z pełnego mleka	10g (1/2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1755g (87 i 3/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	720ml (3 szklanki)
Maślanka naturalna	500ml (2 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	635ml (2 i 3/4 szklanki)
Ser twarogowy, chudy	470g (15 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	70g (2 i 1/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	90g (4 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	20g (1 łyżka)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	120g (2 i 1/3 sztuki)
Jaja kurze, całe	255g (5 sztuk)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	360g (1 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	210g (2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	240g (1 i 1/2 sztuki)
Parówki 100% z szynki Tarczyński	35g (1 sztuka)



Polędwica sopocka	80g (6 i 2/3 plastra)
Szynka gotowana z indyka	120g (10 plastrów)
Szynka konserwowa, wieprzowa	70g (3 i 1/2 plastra)
Szynka wiejska	210g (14 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	120g (6 plastrów)
Szynka z indyka	230g (15 i 1/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	200g (13 i 1/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	170g (1 i 2/3 porcji)
Wołowina, szponder	50g (1/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	26g (1 i 1/3 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	273g (27 i 1/3 plastra)
Olej rzepakowy	86ml (8 i 2/3 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10g (2/3 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	opakowania
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)

Ryby i owoce morza

Tuńczyk w sosie własnym	90g (3 łyżki)
-------------------------	---------------

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	200g (1 i 2/3 sztuki)
Jabłko	1935g (10 i 3/4 sztuki)
Mandarynki	100g (1 i 1/2 sztuki)
Pomarańcza	235g (3/4 sztuki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	4750ml (19 i 3/4 szklanki)
Sok z cytryny	26ml (4 i 1/3 łyżki)

Woda	3000ml (12 i 1/2 szklanki)
------	----------------------------

Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Estragon, suszony	5g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	20g (10 sztuk)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Pieprz czarny	32g (32 szczypty)
Sól biała	133g (133 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	12g (4 łyżeczki)

Dania gotowe

Żurek staropolski, butelka Artman	30ml (1/8 opakowania)
-----------------------------------	-----------------------

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska sałatka jarzynowa 200 g z majonezem Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z indyka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek z zieloną pietruszką z jogurtem naturalnym	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku bez cukry 250 ml Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru jajecznica gotowana na parze z mlekiem Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 150 g Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	pomarańcza 235 g	Maślanka naturalna	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa grysikowa z ziemniakami gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Pieczony filec z kurczaka łatwostrawny 100 g	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem Zupa ryżowa zabieleną mlekiem gotowana makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny	żurek z ziemniakami gotowany Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem Makaron gotowany z serem białym	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Bitki wieprzowe duszone 120 g zupa pomidorowa z makaronem gotowana zabieleną mlekiem Buraczki gotowane z olejem 150 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany Kurczak pieczony Sałata zielona z kefirem 100 g	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany Ryż biały, gotowany Potrawka z piersi z kurczaka gotowana marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna bez kielbasy	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa jarzynowa z makaronem gotowana zabieleną Pulpety drobiowe Sałata zielona z kefirem 150 g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Mandarynki	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu galaretka owocowa 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu Jabłko 115 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka gotowana z indyka	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Sałata masłowa Południca sopocka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Pomidor Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Parówki 100% z szynki Tarczyński Ser twarogowy, półtłusty Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Marchewka gotowana łatwostarwna zabieleną zawiesiną z mleka i mąką z olejem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa pomidorowa z makaronem gotowana Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g	surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Krupnik z ziemniakami gotowany Makaron łazanki z mięsem i z marchewką	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Banan Zupa ziemniaczana łatwostarwna Makaron z serem białym
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidor Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana Herbata czarna, napar bez cukru