



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna
2400 kcal





poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 33.51g, T: 19.36g, W o.: 67.16g)

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)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 110kcal, B o.: 24.48g, T: 1.44g, W o.: 0g)	12 plastrów (120g)
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.Polędwica z indyka- MLE JAJ SOJ GOR GLU PSZ SEL (mleko, jaja, soja, gorczyca, gluten czy seler)

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 981kcal, B o.: 42.6g, T: 21.82g, W o.: 163.26g)

zupa ziemniaczana czysta z kielbasą (E: 452kcal, B o.: 32.19g, T: 17.3g, W o.: 45.19g)	1 porcja
--	----------

- Kapusta włoska - 1/6 liścia (10g)
- Kielbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 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 i pokrojoną w kosteczkę kielbasę. Dodaj przyprawy

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.

makaron z jabłkami (E: 431kcal, B o.: 9.75g, T: 3.79g, W o.: 94.27g)**1 porcja**

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a jabłka obrać ze skórki, wyciąć środek i pokroić w kostkę. Na rozgrzaną patelnię wrzucić jabłka i podlać wodą. Lekko podsmażyć. Dosypać odrobinę cynamonu i szczyptę cukru. makaron wymieszać z jabłkami, dodać jogurt.

Alergeny:

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

► Podwieczorek (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:

► 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)
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)
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 biały twarogowy - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	104.8 g
Tłuszcz:	61.79 g	Węglowodany ogółem:	333.51 g



wtorek

► Śniadanie (E: 523kcal, B o.: 21.59g, T: 18.6g, W o.: 69.94g)

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)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	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.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: 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: 906kcal, B o.: 61.06g, T: 32.56g, W o.: 99.98g)

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, 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.

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.

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 przyprawami i piec w piekarniku przez godzinę (180 stopni) Podawaj z posiekaną natką pietruszki.

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 z laktozą).
3. Surówka pekińska - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (E: 109kcal, B o.: 3.71g, T: 2.12g, W o.: 19.03g)

Ciasto cytrynowe - przepis na 8 porcji (E: 109kcal, B o.: 3.71g, T: 2.12g, W o.: 19.03g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Cytryna - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Soda oczyszczona - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Cukier - 6 i 2/3 łyżki (80g)



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Jajka ubić z 5 łyżkami cukru. Dodać sok i startą skórkę z cytryny i miksować dalej. Później dodać mąkę wymieszaną z sodą oczyszczoną i dokładnie połączyć składniki. Najlepiej na najniższych obrotach miksera. Na sam koniec dodać jogurt i wymieszać. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Ciasto przełożyć do keksówki. Piec przez 45 minut do suchego patyczka. Polewa: 3 łyżki cukru zmielić w młynku na puder. Dodać sok z cytryny i trochę wody, aby powstał lukier. Polać wystudzone ciasto i posypać je orzechami włoskimi.

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 463kcal, B o.: 26.9g, T: 17.94g, W o.: 50.41g)

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)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 plastra (100g)
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)

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), gorczyca i seler).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	118.66 g
Tłuszcz:	75.27 g	Węglowodany ogółem:	256.46 g



środa

▶ **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: 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: 903kcal, B o.: 55.32g, T: 11.42g, W o.: 157.08g)**

Ryż biały, gotowany (E: 180kcal, B o.: 3.45g, T: 0.3g, W o.: 41.4g)

1 i 1/4 szklanki (150g)

Krupnik z ziemniakami 350 ml (E: 433kcal, B o.: 26g, T: 8.15g, W o.: 69.87g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- 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

Potrawka z piersi z kurczaka 150 g (E: 192kcal, B o.: 25.21g, T: 2.24g, W o.: 22.01g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- 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)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- 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.

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 krupnik - GLU PSZ GLU JĘCZ SEL (gluten pszeniczny, gluten jęczmienny, seler).
2. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL (mleko i pochodne laktozy, gluten pszeniczny, seler).

► 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 kurczego - 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: 474kcal, B o.: 24.93g, T: 21.46g, W o.: 46.44g)

Chleb pszeniczny (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)
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)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 plasterów (100g)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny- GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Szynka gotowana wieprzowa -może zawierać : GLU MLE GOR JAJ gluten pszenny, mleko, gorczyca, jaja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2442 kcal	Białko ogółem:	122.09 g
Tłuszcz:	69.73 g	Węglowodany ogółem:	349.18 g



czwartek

▶ **Śniadanie (E: 617kcal, B o.: 22.29g, T: 27.8g, W o.: 71.64g)**

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)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (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 w raz z laktozą).
- 3.Jajko gotowane- JAJ (jaja i pochodne jaj).

▶ **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: 988kcal, B o.: 54.87g, T: 30.46g, W o.: 133.67g)**

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.

Buraczki gotowane 150 g (E: 149kcal, B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- 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

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.

Klopsiki drobiowe 120g (E: 330kcal, B o.: 26.42g, T: 11.9g, W o.: 32.04g)**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 dodać posiekany koperek i zawiesinę z mleka i mąki przyprawy.

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).
3. Buraczki - GLU PSZ (gluten pszenny).
4. Klopsiki - JAJ GLU PSZ MLE (jaja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy)

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)****7 i 1/2 łyżki (150g)****Alergeny:**

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

► Kolacja (E: 497kcal, B o.: 17.33g, T: 26.54g, W o.: 48.24g)**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 konserwowa (E: 167kcal, B o.: 11.24g, T: 13.18g, W o.: 0.18g)****3 i 1/2 plastra (70g)**



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

1/3 sztuki (70g)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	103.37 g
Tłuszcz:	89.93 g	Węglowodany ogółem:	284.75 g



piątek

▶ **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: 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: 833kcal, B o.: 37.53g, T: 22.93g, W o.: 126.59g)**

Barszcz czerwony zabielały śmietanką z ziemniakami 350 ml (E: 290kcal, B o.: 22.62g, T: 8.67g, W o.: 35.33g)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj mięso , przełóż do garnka.

Warzywa seler , pietruszkę i marchewkę , umyj i dodaj do garnka z mięsem. Gotuj do miękkości Buraki i jabłko umyj, obierz i przełóż do miseczki na później. Gdy wywar będzie już gotowy dodaj buraki i jabłko doprawić solą , pieprzem. Dodać sok z cytryny i zagotuj. Dodaj śmietankę . Ugotuj ziemniaki i podawaj z barszczem,

kluski na parze z sosem waniliowym (E: 445kcal, B o.: 14.25g, T: 13.53g, W o.: 67.46g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Przygotuj sos : Do mleka dodaj cukier waniliowy i mąkę zagotuj i podawaj z parowcami/ pampuchami

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. Barszcz czerwony z ziemniakami – SEL MLE (seler i pochodne, mleko i pochodne laktozy).
2. Kluski na parze - GLU PSZ JAJ MLE ,drożdże (gluten pszenny, jaja i pochodne, 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:	2109 kcal	Białko ogółem:	85.98 g
Tłuszcz:	75.26 g	Węglowodany ogółem:	283.53 g



sobota

► **Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 26.96g, T: 20.29g, W o.: 74.43g)**

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)
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)
Szynka mielona gotowana, wędzona (E: 122kcal, B o.: 17.93g, T: 2.37g, W o.: 7.27g)	6 i 2/3 plastra (100g)

Alergeny :

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

► **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.Princessa - MLE, GLU PSZ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny, orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne).

► **Obiad (E: 893kcal, B o.: 53.36g, T: 29.42g, W o.: 113.91g)**

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.

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.

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.

Szarpana wieprzowina lekkostrawna 120 g (E: 180kcal, B o.: 21.5g, T: 9.71g, W o.: 1.65g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)



**Sposób przygotowania:**

Wymieszać składniki marynaty

Rozgrzać piekarnik na 140 stopni. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i nasmarować je marynatą. Piec ok. 1 godziny. W trakcie pieczenia mięso obrócić.

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.Zupa jarzynowa - SEL MLE GLU PSZ (seler, mleko i pochodne z laktozą, gluten pszenney)
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).

► 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: 474kcal, B o.: 26.91g, T: 19.46g, W o.: 49.44g)

Chleb pszenney (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)
Szynka z indyka (E: 100kcal, B o.: 20.52g, T: 1.92g, W o.: 0.12g)	8 plastrów (120g)
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 wraz z laktozą).
- 3.Szynka z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	115.99 g
Tłuszcz:	74.32 g	Węglowodany ogółem:	282.22 g



niedziela

► Śniadanie (E: 628kcal, B o.: 22.53g, T: 28.78g, W o.: 70.69g)

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)

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

Szynka konserwowa (E: 120kcal, B o.: 8.03g, T: 9.42g, W o.: 0.13g) 2 i 1/2 plastra (50g)

Salatka makaronowa 200 g łatwostrawna (E: 217kcal, B o.: 9.89g, T: 6.28g, W o.: 30.8g) 0.5 porcji

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Szynka konserwowa - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Mix sałat - 2/3 garści (15g)



Sposób przygotowania:

W pierwszej kolejności ugotuj makaron. W trakcie studzenia makaronu umyj i pokrój pomidora, koperek i posiekaj drobno. Dodaj ulubionego jogurt naturalny, szynkę pokrój w dobrną kostkę i dodaj do salatkę, Na koniec dodaj przyprawy: soli i pieprz i mix sałat

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Salatka makaronowa - JAJ GOR SOJA GLU PSZ MLE SO2 (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy,dwutlenek siarki/ siarczany)
4. Szynka konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszenny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja

► 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: 1073kcal, B o.: 56.27g, T: 47.18g, W o.: 110.24g)

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 udko. 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.

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.



Udko pieczone z kurczaka 150 g (E: 385kcal, B o.: 25.77g, T: 30.44g, W o.: 2.57g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania:

Udka 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.

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.

Salata zielona z kefirem (E: 12kcal, B o.: 0.73g, T: 0.28g, W o.: 1.91g)

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 - 1/8 sztuki (20g)



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.



Alergeny:

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

► **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 szyszkowania 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 przetrnij 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

górze/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: 485kcal, B o.: 16.84g, T: 26.42g, W o.: 45.59g)

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 konserwowa (E: 167kcal, B o.: 11.24g, T: 13.18g, W o.: 0.18g)	3 i 1/2 plastra (70g)
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 z laktozą).

3.Szynka konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszenny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2770 kcal	Białko ogółem:	120.79 g
Tłuszcz:	121.84 g	Węglowodany ogółem:	303.13 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb pszenny	1020g (40 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa	60g (2/3 woreczka)
Makaron czterojęczny	65g (3/4 szklanki)
Makaron dwujęczny	70g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Mąka pszenna, typ 500	130g (10 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	85g (7 łyżek)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	210g (1 i 3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	250g (2 i 1/3 sztuki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Koper, świeży	33g (8 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	504g (11 i 1/4 sztuki)
Mix sałat	15g (2/3 garści)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	3g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	56g (9 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	590g (3 i 1/2 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	70g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	242g (3/4 sztuki)
Ziemniaki	300g (3 i 1/3 sztuki)

Ziemniaki, wczesne

600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	270g (13 i 1/2 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	300g (2 opakowania)
Jogobella Zott	
Kefir, 2% tłuszczu	10ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	650ml (2 i 3/4 szklanki)
Ser twarogowy, półtłusty	250g (8 i 1/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek waniliowy, Danio - Danone	150g (1 opakowanie)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	25g (2 i 1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	305g (6 sztuk)
Kiełbasa podwawelska	50g (1/5 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	400g (4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	396g (2 i 1/2 sztuki)
Polędwica z piersi kurczaka	120g (12 plastrów)
Szynka konserwowa	215g (10 i 3/4 plastra)
Szynka miodowa gotowana, wędzona	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	100g (5 plastrów)
Szynka z indyka	120g (8 plastrów)
Wieprzowina, szynka surowa	100g (1 porcja)
Żółtko jaja kurzego	50g (2 i 1/2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	280g (28 plastry)
Olej rzepakowy	35ml (3 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)



Dania gotowe

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



Cukier, słodycze i przekąski

Biskopity "Petitki" LU	90g (30 sztuk)
Cukier	157g (13 łyżek)
Cukier puder	5g (1/2 łyżki)
Cukier waniliowy	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Drożdże babuni, świeże	10g (1/8 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	240g (2 sztuki)
Cytryna	100g (1 i 1/4 sztuki)
Jabłko	1820g (10 sztuk)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	30ml (5 łyżek)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	1ml (1/4 łyżeczki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	14g (7 sztuk)
Pieprz czarny	20g (20 szczypt)
Proszek do pieczenia	4g (1 łyżeczka)
Soda oczyszczona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	18g (18 szczypt)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Połędwica z piersi kurczaka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Ogórek 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 Jaja gotowane Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Jajecznicza Pietruszka, liście Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem Szynka miódowa gotowana, wędzona	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka konserwowa Sałatka makaronowa 200 g łatwostarwna
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Biszkopty "Petitki" LU	Jogurt owocowy 150 g	pomarańcza	Biszkopty "Petitki" LU	Banan	Serek waniliowy, Danio - Danone	Jogurt owocowy 150 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa ziemniaczana czysta z kielbasą Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml makaron z jabłkami	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, z masłem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g	Ryż biały, gotowany Krupnik z ziemniakami 350 ml Potrawka z piersi kurczaka 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Klopsiki drobiowe 120g	Barszcz czerwony zabieleny śmietanką z ziemniakami 350 ml kluski na parze z sosem waniliowym Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Szarpana wieprzowina lekkostrawna 120 g surówka z marchewki i jabłka 150 g	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udko pieczone z kurczaka 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Sałata zielona z kefirem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan	Ciasto cytrynowe	Budyń mleczny waniliowy z cukrem 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Biszkopty "Petitki" LU	Jabłko pieczone solo 200 g	Strucla serowa 1 szt
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata masłowa Szynka wiejska Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka konserwowa Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka z indyka Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka konserwowa Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem