



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



Dieta podstawowa
2400 kcal





poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 33.49g, T: 22.48g, W o.: 57.83g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
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 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 z indyka- MLE JAJ SOJ GOR GLU PSZ SEL (mleko, jaja, soja, gorczyca, gluten czy seler)

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

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

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

▶ Obiad (E: 1080kcal, B o.: 75.96g, T: 27.64g, W o.: 142.15g)

Zupa dyniowa z ziemniakami ze śmietanką (E: 476kcal, B o.: 26.32g, T: 18.56g, W o.: 59.17g) 1 porcja



- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bulion -(ok. 1.5L) Mięso umyć i przełożyć do garnka z wodą , umyć i obrać warzywa włożyć do garnka z mięsem i ugotować bulion.

Cebulę posiekać drobno. Ziemniaki i marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Czosnek drobno posiekać. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić cebulę i smażyć ok. 2 minut. Dorzucić marchew i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.

Po tym czasie do garnka wsypać ziemniaki oraz czosnek i smażyć następne 3 minuty. Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Warzywa zalać bulionem (wcześniej przygotowanym) dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami.

Trzy chochle zupy przelać do naczynia blendera i zblendować na gładko. Krem przelać z powrotem do garnka. Wymieszać. Zupę podawać z ziemniakami, posypaną natką pietruszki i świeżo mielonym pieprzem.

Ziemniaki możesz ugotować osobno.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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 dyniowa ze śmietanką- SEL MLE(seler, mleko łącznie z laktozą).
2. Pierogi leniwe – GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► 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: 433kcal, B o.: 20.12g, T: 18.29g, W o.: 49.98g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)

1 kromka (30g)

Chleb zwykły (E: 89kcal, B o.: 2.14g, T: 0.46g, W o.: 19.71g)

1 kromka (35g)

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: 61kcal, B o.: 14.4g, T: 0.72g, W o.: 0.12g)

2/3 opakowania
(120g)

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 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. 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)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	137.22 g
Tłuszcz:	71.77 g	Węglowodany ogółem:	287.46 g



wtorek

▶ **Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 19.2g, T: 30.59g, W o.: 63.83g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g) 1 kromka (35g)

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

Pasta jajeczna 70 g (E: 132kcal, B o.: 9.43g, T: 9.37g, W o.: 2.12g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Majonez Kielecki - 1/8 łyżki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

▶ **II śniadanie (E: 184kcal, B o.: 1.96g, T: 10.15g, W o.: 20.3g)**

Wafelek Prince Polo Classic (E: 184kcal, B o.: 1.96g, T: 10.15g, W o.: 20.3g) 1 sztuka (35g)

Alergeny:

- 1.Prince Polo - MLE, GLU PSZ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszeniczny, orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne).

▶ **Obiad (E: 1243kcal, B o.: 79.02g, T: 53.63g, W o.: 118.45g)**

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.

Kotlet drobiowy panierowany smażony 120 g (E: 418kcal, B o.: 34.6g, T: 24.07g, W o.: 16.74g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



**Sposób przygotowania:**

Oczyszczyć filet z kurczaka Położyć na desce i dokładnie roztluc na cieniutki filet. Doprawić solą i pieprzem. Jajko roztrzepać. Kotlety obtoczyć kolejno w mące, jajku i bułce tartej . Następnie smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju do momentu uzyskania złotego koloru.

Mizeria na kefirze - przepis na 2 porcje (E: 123kcal, B o.: 7.9g, T: 4.17g, W o.: 14.07g)**1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Ogórek - 1 i 2/3 sztuki (300g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać, zetrzeć na tarce lub pokroić w plasterki. Wlać kefir, dodać sól, pieprz, wymieszać i odstawić na kilka minut.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

- 1.Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Kotlet drobiowy - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny , jaja i pochodne jaj).
- 4.Mizeria na kefirze - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą

► Podwieczorek (E: 265kcal, B o.: 5.63g, T: 14.55g, W o.: 28.22g)**Murzynek Szybkie ciasto czekoladowe (E: 265kcal, B o.: 5.63g, T: 14.55g, W o.: 28.22g)****1 porcja**



- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

.W małym rondelku umieść kostkę masła - 200 gramów, 3/4 szklanki cukru oraz pół szklanki wody (można dać też mleko) i 5 łyżek kakao. Całość podgrzewaj na małej mocy palnika. Krem czekoladowy mieszaj co kilka minut, aż zrobi się całkiem płynny i gładki. U mnie nie trwa to zazwyczaj więcej niż 5 minut. Kremu czekoladowego nie trzeba doprowadzać do wrzenia. Rondel odstaw do przestudzenia. Możesz też przelać całość do innego naczynia, by przyspieszyć studzenie.

Aby zrobić podstawową polewę do murzynka zawsze odlewam od gorącego kremu czekoladowego 1/4 szklanki płynu. Następnie dodaję 1/4 tabliczki gorzkiej czekolady i mieszam całość, aż powstanie gęsty krem. Taką polewę odstawiam na bok, by czekała do momentu przykrywania nią upieczonego murzynka. Polewa zgęstnieje, jednak w niczym to nie przeszkadza. Taką polewę wykładam bowiem na jeszcze lekko ciepłe ciasto czekoladowe. Pod wpływem ciepła murzynka polewa zaczyna sama rozplýwać się po cieście.

Umyj jajka i oddziel żółtka od białek. Żółtka odłóż na bok a białka zmiksuj na sztywno ze szczyptą soli. Białka miksuj zaczynając od małych obrotów i stopniowo je zwiększaj. Pamiętaj też o tym, by użyć czystej i suchej szklanej lub metalowej miski i czystych mieszadeł. Białek nie miksuj dłużej niż 2-3 minuty, by nie przebić pęcherzyków powietrza. Dodaj wszystkie żółtka i miksuj dalej masę, ale już tylko 10 sekund.

Następnie cienką stróżką wlewaj całkiem przestudzony krem czekoladowy (ten rzadszy bez czekolady, którego jest znacznie więcej). Na koniec wsyp mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i sodą. Całość miksuj jak najkrócej, tylko do całkowitego połączenia się składników w ciasto.

Gotowe ciasto przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Ja boki i dno dodatkowo wysmarowałam lekko resztkami masła i Murzynka umieść w piekarniku nagrzanym do temperatury 175 stopni. Formę umieść na środkowej półce z grzaniem góra/dół. Ciasto murzynek piecz około 35-40 minut.

Po 30 lub 35 minutach lekko uchyl drzwi piekarnika i przy pomocy drewnianego patyczka do szaszłyków sprawdź, czy ciasto jest już gotowe. Patyczek umieść po skosie na środku ciasta. Po wyjęciu nie powinien być mokry. Bardzo ważne, by murzynka nie piec dłużej niż jest taka potrzeba. Będzie wówczas wilgotny i pachnący.

Po upieczeniu lekko uchyl drzwi piekarnika na 5 minut. Następnie otwórz całkiem drzwi piecyka i po kilku minutach wyjmij ciasto. Po lekkim przestudzeniu zdejmij obręcz i wyjmij ciasto na kratkę. Na jeszcze ciepłe ciasto wyłóż gęstą polewę. Polewa pod wpływem ciepła ciasta zacznie się rozlewać po murzynku.

Możesz dodatkowo zetrzeć wiórki czekoladowe bezpośrednio na ciasto. Można to zrobić, gdy jest jeszcze ciepłe (jak u mnie) lub gdy będzie całkowicie przestudzone. Wówczas wiórki czekoladowe nie rozpuszczą się na cieście i będą się odcinać kolorystycznie od polewy.

Alergeny:

1. Murzynek - GLU PSZ JAJ MLE (gluten pszenny jaja mleko i pochodn wraz z laktozą).

► Kolacja (E: 550kcal, B o.: 18.53g, T: 28.24g, W o.: 57.12g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)

1 kromka (35g)



Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczeń rzymska (E: 209kcal, B o.: 12.04g, T: 11.83g, W o.: 13.93g)	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 graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).
- 4.Pieczeń rzymska - GLU PSZ JAJ MLE GOR SEL, ORZ (gluten pszenny , jaja, soję, mleko i pochodne wraz z laktozą, gorczyca, seler, oraz orzechy.)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2841 kcal	Białko ogółem:	124.34 g
Tłuszcz:	137.16 g	Węglowodany ogółem:	287.92 g



środa

► Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 24.91g, T: 25.72g, W o.: 70.76g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
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 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.Kakao- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
5. Serek homogenizowany waniliowy - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► 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: 1017kcal, B o.: 65.49g, T: 30.55g, W o.: 127.6g)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 161kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 36g) 1 szklanka (150g)

Sałatka szwedzka, konserwowa Rolnik (E: 53kcal, B o.: 0.9g, T: 0g, W o.: 11.7g) 1/3 opakowania (150g)

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

Gulasz wieprzowy 150 g (E: 253kcal, B o.: 28.44g, T: 11.47g, W o.: 10.91g) 1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana czysta z kiełbasą - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Kasza jęczmienna - GLU PSZ może być podawana z masłem MLE (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy).
3. Gulasz wieprzowy - SEL (seler).

► Podwieczorek (E: 242kcal, B o.: 2.7g, T: 14.22g, W o.: 25.97g)**Wafelek Princessa mleczna Nestle (E: 242kcal, B o.: 2.7g, T: 14.22g, W o.: 25.97g)****1 sztuka (45g)****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).

► Kolacja (E: 481kcal, B o.: 25.18g, T: 18.96g, W o.: 54.34g)**Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)****1 kromka (35g)****Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)****1 kromka (30g)****Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)****1 i 1/2 plastra (15g)****Szynka miódowa gotowana, wędzona (E: 122kcal, B o.: 17.93g, T: 2.37g, W o.: 7.27g)****6 i 2/3 plastra (100g)****Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)****2/3 sztuki (100g)****Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)****1 szklanka (250ml)**



Alergeny :

- 1.Chleb 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 miódowa wieprzowa gotowana – GLU PSZ MLE SOJ JAJ SEL GOR (gluten pszenny, mleko (w tym laktozę), soję, jaja, seler, a także gorczycę).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2481 kcal	Białko ogółem:	123.68 g
Tłuszcz:	93.5 g	Węglowodany ogółem:	295.77 g



czwartek

▶ **Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 16.54g, T: 30.5g, W o.: 63.48g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser topiony, gouda (E: 162kcal, B o.: 7g, T: 13.5g, W o.: 3g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
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 graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 4.Ser topiony - MLE (Mleko i pochodne w raz 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: 944kcal, B o.: 52.43g, T: 44.05g, W o.: 93.08g)**

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.

Kurczak pieczony 150 g (E: 335kcal, B o.: 25.56g, T: 25.37g, W o.: 1.29g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- 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.

Marchew duszona (E: 100kcal, B o.: 1.77g, T: 5.39g, W o.: 14.04g)**1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

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



- Galaretkę 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.

► Kolacja (E: 467kcal, B o.: 26.89g, T: 20.91g, W o.: 44.09g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 plastra (100g)
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 graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.SZYNKA WIEJSKA - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL (gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2145 kcal	Białko ogółem:	98.96 g
Tłuszcz:	96.06 g	Węglowodany ogółem:	235.8 g



piątek

▶ Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 34.15g, T: 42.58g, W o.: 44.65g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g) 1 kromka (35g)

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

Jajecznica ze szczypiorkiem (E: 354kcal, B o.: 27.8g, T: 26.19g, W o.: 1.68g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

Drobno posiekać szczypiorek, a szynkę pokroić w drobną kostkę. Podsmażyć chwilę szynkę na oleju, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na małym ogniu. Posypać szczypiorkiem.

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

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 948kcal, B o.: 54.06g, T: 43.72g, W o.: 88.96g)

Żurek z jajkiem i z kielbasą 350 ml (E: 562kcal, B o.: 46.48g, T: 28.56g, W o.: 31.86g) 1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/3 sztuki (100g)
- 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 - 2/3 sztuki (50g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/5 opakowania (100ml)



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 kielbasę i żurek, zagotuj. Dodaj ugotowane ziemniaki i jajka na twardo

Pierogi z truskawkami (E: 288kcal, B o.: 6.92g, T: 14.43g, W o.: 33.3g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Truskawki - 1/5 szklanki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wysypać mąkę na stolnicę dodać żółtko i masło. Powoli dolewać gorącą wodę (40 ml), wyrabiając ciasto, uważać, aby się nie oparzyć. Odstawić ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formować z ciasta wałeczki i pokroić go nożem na około 12 części. Każdy kawałek rozwałkować na placuszek, nałożyć na niego łyżeczkę truskawek i trochę cukru. Złożyć placuszek na pół i skleić jak pierożki. Pierogi wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię.

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. Żurek z jajkiem i z kielbasą - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE JAJ (gluten pszeniczny, gluten żytni, seler, mleko i pochodne laktozy, jaja, - Kielbasa podwawelska - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszeniczny, mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, soja)
2. Pierogi z truskawkami - GLU PSZ, JAJ MLE (Gluten pszeniczny, jaja, mleko z laktozą).

► Podwieczorek (E: 359kcal, B o.: 7.93g, T: 11.18g, W o.: 57.74g)

Strucla wiśniowa 120 g (E: 359kcal, B o.: 7.93g, T: 11.18g, W o.: 57.74g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dżem wiśniowy, wysokosłodzony - 2/3 łyżeczki (10g)
- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Żurawina suszona - 1/7 garści (5g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę przesiać z solą. Mleko lekko podgrzać, wkruszyć drożdże i dodać 1 łyżkę cukru, wymieszać, odstawić pod przykryciem na 5-10 min.. Masło stopić. Do mąki wbić jajka, dodać cukier, aromat, rozczyn i przestudzone masło, zarobić ciasto. Jeśli byłoby zbyt luźne można dosypać nieco mąki. Ciasto wyrabiać aż zacznie odchodzić od naczynia i dłoni a następnie uformować kulę, przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Po ok. 30-45 min. powinno podwoić swoją objętość. W międzyczasie dżem przełożyć do rondelka i nieco podgrzać, ale nie gotować. Gdy ciasto wyrośnie, podzielić je na 2 części. Każdą rozwałkować na prostokąt grubości ok. 5 mm i długości blaszki, w której będziemy je piec (moja to długa na 35 cm, taka na makowiec). Na każdy placek wyłożyć połowę dżemu i równo go rozsmarować po powierzchni zostawiając wolne brzegi na szer. ok. 2-3 cm. Delikatnie zwinąć jak roladę, boczne brzegi zlepiać zaciskając i zawinąć pod spód. Struclę przełożyć do blaszek wysmarowanych masłem i wysypanych tartą bułką (długi brzeg powinien być pod spodem), odstawić na 15-20 min. pod przykryciem aby ponownie podrosły. Piec ok. 30-40 min. w piekarniku nagrzanym do 170 st. C. Po upieczeniu zostawić do ostygnięcia w foremkach. Przestudzone wyjąć i polukrować lukrem utartym z cukru pudru, soku cytrynowego i wody. Wierzch posypać posiekaną żurawiną.

Alergeny:

1. Strucla wiśniowa - JAJ MLE GLU PSZ (jaja i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszeniczny).

**► Kolacja (E: 475kcal, B o.: 20.89g, T: 23.85g, W o.: 45.85g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
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)

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.Ser Gouda - MLE (mleko i pochodne laktozy).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2625 kcal	Białko ogółem:	124.98 g
Tłuszcz:	125.68 g	Węglowodany ogółem:	257.3 g



sobota

► Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 24.81g, T: 29.08g, W o.: 62.36g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	1 i 2/3 kromki (50g)
Chleb mieszany (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 155kcal, B o.: 14.6g, T: 10.75g, W o.: 0g)	10 plastrów (50g)
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 graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Kiełbasa krakowska sucha – GLU PSZ SOJ SEL GOR MLE (gluten soja, seler, gorczyca i mleko).

► II śniadanie (E: 242kcal, B o.: 2.7g, T: 14.22g, W o.: 25.97g)

Wafelek Princessa mleczna Nestle (E: 242kcal, B o.: 2.7g, T: 14.22g, W o.: 25.97g)	1 sztuka (45g)
--	----------------

Alergeny:

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

► Obiad (E: 895kcal, B o.: 57.45g, T: 30.25g, W o.: 106.88g)

Ćwikła (E: 77kcal, B o.: 2.55g, T: 0.15g, W o.: 17.85g)	6 łyżek (150g)
zupa chińska z ryżem zabiela 350 ml (E: 305kcal, B o.: 23.89g, T: 8.95g, W o.: 35.76g)	1 porcja

- 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)
- Mieszaneczka chińska, Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. , następnie dodaj warzywa mieszanę chińską . Dodaj przyprawy. Zabelaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj ryż 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.

Bitki wieprzowe duszone 120 g (E: 270kcal, B o.: 27.55g, T: 16.13g, W o.: 4.86g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 - 1 i 1/4 porcji (120g)

**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 bazylię, estragon i dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku. Całość posypać pietruszką.

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 chińska z ryżem - SEL GOR MLE JAJA SOJ GLU PSZ ORZ SEZ (seler, gorczyca, mleko i pochodne w raz z laktozą, jaja, soja i zboża zawierające gluten mieszanka może zawierać orzechy i sezamu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj i zjedz jabłko

► Kolacja (E: 481kcal, B o.: 18.99g, T: 26.11g, W o.: 43.79g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g) 1 kromka (35g)

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

Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g) 2 sztuki (100g)

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) 1/8 sztuki (10g)

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

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	104.75 g
Tłuszcz:	100.46 g	Węglowodany ogółem:	263.2 g



niedziela

▶ Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 17.4g, T: 43.42g, W o.: 48.17g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki wieprzowe (E: 287kcal, B o.: 11g, T: 27g, W o.: 4g)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny (E: 5kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 1.2g)	1/3 łyżki (5g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	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.Ketchup -GLU PSZ, SEL (gluten pszenny, seler).

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

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

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

- 1.

**► Obiad (E: 1110kcal, B o.: 64.13g, T: 43.54g, W o.: 121.08g)****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 udka. 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.

Roladki ze szpinakiem i z serem (E: 353kcal, B o.: 32.75g, T: 21.65g, W o.: 7.97g)**1 porcja**

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

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

Surówka wiosenna 150 g (E: 81kcal, B o.: 1.61g, T: 5.43g, W o.: 7.35g)

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty, ogórki umyj, pokrój w plasterki, Rzodkiewki umyj pokrój w plasterki, paprykę pokrój na małe kawałki, pomidor wg uznania, Dodaj olej i 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.

Alergeny:

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

**► Podwieczorek (E: 302kcal, B o.: 10.37g, T: 5.07g, W o.: 60.83g)****Piernik (E: 302kcal, B o.: 10.37g, T: 5.07g, W o.: 60.83g)****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 23.05g, T: 21.19g, W o.: 47.17g)**Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)****Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g) 1 kromka (35g)****Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)****Polędwica z indyka (E: 105kcal, B o.: 15.8g, T: 4.6g, W o.: 0.1g) 10 plastrów (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 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 z indyka- MLE JAJ SOJ GOR GLU PSZ SEL (mleko, jajka, soja, gorczyca, gluten czy seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2624 kcal	Białko ogółem:	116.15 g
Tłuszcz:	113.58 g	Węglowodany ogółem:	305.45 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	18g (1/6 szklanki)
Chleb graham	530g (17 i 2/3 kromki)
Chleb mieszany	470g (13 i 1/3 kromki)
Chleb zwykły	35g (1 kromka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	150g (1 szklanka)
Kasza manna	10g (1/8 szklanki)
Makaron czterojajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	34g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	145g (12 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Płatki owsiane	34g (3 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	110g (1 szklanka)



Warzywa

Cebula	60g (2/3 sztuki)
Czosnek	16g (3 i 1/4 ząbka)
Dynia	200g (1/4 sztuki)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Koper, świeży	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	514g (11 i 1/3 sztuki)
Ogórek	650g (3 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	53g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	250g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	420g (2 i 1/2 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Rzodkiewka	10g (2/3 sztuki)
Salata	10g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	242g (3/4 sztuki)

Szczypiorek

10g (2 łyżki)

Szpinak

50g (2 garście)

Ziemniaki

300g (3 i 1/3 sztuki)

Ziemniaki, gotowane w wodzie

50g (2/3 sztuki)

Ziemniaki, wczesne

600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

160g (8 łyżek)

Jogurt owocowy truskawkowy

150g (1 opakowanie)

Jogobella Zott

400ml (1 i 2/3 szklanki)

Kefir, 2% tłuszczu

34ml (1/7 szklanki)

Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu

260ml (1 i 1/4 szklanki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

50g (2 plastry)

Ser gouda

50g (3 i 1/3 łyżeczki)

Ser topiony, gouda

200g (6 i 2/3 plastra)

Ser twarogowy, chudy

50g (1/4 kostki)

Ser typu "Feta"

50g (2 i 1/2 łyżki)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy

150g (1 opakowanie)

Serek waniliowy, Danio - Danone

Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu

25g (2 i 1/2 łyżki)

Ser gouda

10g (1/3 plastra)



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka

220g (1 sztuka)

Jaja gotowane

150g (3 sztuki)

Jaja kurze, całe

314g (6 i 1/4 sztuki)

Kiełbasa krakowska, sucha

50g (10 plasterów)

Kiełbasa podwawelska

150g (2/3 sztuki)

Mięso z ud kurczaka, bez skóry

200g (2 sztuki)

Mięso z ud kurczaka, ze skórą

200g (1 i 3/4 sztuki)

Noga (udo) kurczaka

496g (3 sztuki)

Parówki wieprzowe

100g (2 sztuki)

Pieczeń rzymska

70g (3 i 1/2 plastra)



Polędwica sopocka	40g (3 i 1/3 plastra)
Polędwica z indyka	100g (10 plasterów)
Polędwica z piersi kurczaka	120g (12 plasterów)
Szynka miódowa gotowana, wędzona	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina, szynka surowa	240g (2 i 1/3 porcji)
Żółtko jaja kurzego	20g (1 sztuka)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	275g (27 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	60ml (6 łyżek)
Oliwa z oliwek	15ml (1 i 1/2 łyżki)

**Cukier, słodczy i przekąski**

Cukier	60g (5 łyżek)
Czekolada gorzka	10g (1 kostka)
Drożdże babuni, świeże	5g (1/8 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Dżem wiśniowy, wysokosłodzony	10g (2/3 łyżeczki)
Erytrol	4g (3/4 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	15g (1 i 1/2 łyżki)
Kakao 16%, proszek	6g (1/4 łyżki)
Miód	35g (1 sztuka)
Wafelek Prince Polo Classic	90g (2 sztuki)
Wafelek Princessa mleczna Nestle	

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	1250g (7 sztuk)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)
Truskawki	30g (1/5 szklanki)
Żurawina suszona	5g (1/7 garści)

**Napoje**

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

**Przyprawy**

Aromat waniliowy, do ciast	1ml (1/4 łyżeczki)
Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Estragon, suszony	5g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	12g (6 sztuk)
Majonez Kielecki	2g (1/8 łyżki)
Musztarda	3g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	20g (20 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Przyprawa do piernika	1g (1/6 łyżeczki)
Soda oczyszczona	1g (1/4 łyżeczki)
Sól biała	18g (18 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Ćwikła	150g (6 łyżek)
Filet z kurczaka w galarecie	120g (2/3 opakowania)
Smakmak	100g (1/5 opakowania)
Mieszanka chińska, Hortex	150g (1/3 opakowania)
Salatka szwedzka, konserwowa	100ml (1/5 opakowania)
Rolnik	
Żurek staropolski, butelka Artman	

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Polędwica z piersi kurczaka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku 250 ml z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser topiony, gouda Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Kiełbasa krakowska, sucha Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar z cukrem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan	Wafelek Prince Polo Classic	Jogurt owocowy 150 g	pomarańcza	Serek waniliowy, Danio - Danone	Wafelek Princessa mleczna Nestle	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa dyniowa z ziemniakami ze śmietanką Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, z masłem 150 g Kotlet drobiowy panierowany smażony 120 g Mizeria na kefirze Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Sałatka szwedzka, konserwowa Rolnik zupa ziemniaczana czysta z kiełbasą Gulasz wieprzowy 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kurczak pieczony 150 g Marchew duszona Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Żurek z jajkiem i z kiełbasą 350 ml Pierogi z truskawkami Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Ćwikła zupa chińska z ryżem zabelana 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Bitki wieprzowe duszone 120 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Roladki ze szpinakiem i z serem Surówka wiosenna 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Murzynek Szybkie ciasto czekoladowe	Wafelek Princessa mleczna Nestle	galaretka owocowa 150 ml	Strucla wiśniowa 120 g	Jabłko	Piernik
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Pieczeń rzymska Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Szynka miódowa gotowana, wędzona Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jaja gotowane Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Polędwica z indyka Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem