



# JADŁOSPIS

Dieta łatwostarwna  
D02





## Dzień 1

## ▶ Śniadanie (E: 653kcal, B o.: 38.38g, T: 19.3g, W o.: 85.87g)

Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)	2 i 3/4 kromki (85g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)	6 i 2/3 plastra (100g)

## Alergeny :

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

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

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

## Alergeny:

Kefir - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

## ▶ Obiad (E: 775kcal, B o.: 37.69g, T: 31.89g, W o.: 94.79g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 123kcal, B o.: 2.77g, T: 1.81g, W o.: 24.58g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Kurczak pieczony (E: 210kcal, B o.: 17.16g, T: 15.27g, W o.: 1.29g)	1 porcja
Sałata zielona z kefirem i z olejem (E: 30kcal, B o.: 0.73g, T: 2.28g, W o.: 1.91g)	1 porcja
Zupa dyniowa z ziemniakami (E: 334kcal, B o.: 16.37g, T: 11.8g, W o.: 48.2g)	1 porcja



## Alergeny:

1. Zupa dyniowa – SEL MLE GLU ( seler, mleko łącznie z laktozą, gluten pszeniczny).
2. Ziemniaki- podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Sałata na kefirze - MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą)

▶ **Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g)**

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

9 łyżek (180g)

## Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ **Kolacja (E: 576kcal, B o.: 34.8g, T: 19.56g, W o.: 69.64g)**

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g) 1 i 3/4 kromki (55g)

Chleb zwykły (E: 139kcal, B o.: 3.36g, T: 0.72g, W o.: 30.97g) 1 i 2/3 kromki (55g)

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

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

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

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 122kcal, B o.: 24.68g, T: 1g, W o.: 3.54g) 1 porcja

## 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 z laktozą).
4. Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ) Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2212 kcal	Białko ogółem:	125.41 g
Tłuszcz:	78.35 g	Węglowodany ogółem:	270.86 g
Węglowodany przyswajalne:	184.02 g	Glukoza:	13.18 g
Fruktoza:	18.92 g	Sacharoza:	18.48 g
Błonnik pokarmowy:	39.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.54 g
Sód:	3832.68 mg	Sól:	9.51 g



## Dzień 2

## ▶ Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 29.92g, T: 32.37g, W o.: 71.59g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)	1 i 2/3 kromki (55g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 125kcal, B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	1 porcja
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
jajecznica na maśle z mlekiem 100 g (E: 197kcal, B o.: 10.75g, T: 16.41g, W o.: 1.53g)	1 porcja

## Alergeny :

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

## ▶ II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g)

Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 113kcal, B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g)	3 i 1/2 łyżki (70g)
---	---------------------

## Alergeny:

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

## ▶ Obiad (E: 808kcal, B o.: 43.61g, T: 20.09g, W o.: 120.15g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa ziemniaczana gotowana czysta z kielbasą (E: 234kcal, B o.: 15.53g, T: 8.17g, W o.: 27.54g)	1 porcja
Pierogi leniwe lekkostrawne gotowane (E: 396kcal, B o.: 26.61g, T: 10.39g, W o.: 49.46g)	1 porcja
Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)	1 porcja



## Alergeny:

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

▶ **Podwieczorek (E: 121kcal, B o.: 6.91g, T: 4.83g, W o.: 12.51g)**

Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany (E: 121kcal, B o.: 6.91g, T: 4.83g, W o.: 12.51g)

1 porcja

## Alergeny:

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

▶ **Kolacja (E: 540kcal, B o.: 29.48g, T: 19.15g, W o.: 65.73g)**

Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 100kcal, B o.: 16.41g, T: 3.49g, W o.: 0.85g)	4 i 1/4 plastra (85g)
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)

## Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Białko ogółem:	118.81 g
Tłuszcz:	84.14 g	Węglowodany ogółem:	272.08 g
Węglowodany przyswajalne:	171.7 g	Glukoza:	11.55 g
Fruktoza:	24.24 g	Sacharoza:	16.6 g
Błonnik pokarmowy:	26.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.66 g
Sód:	2695.07 mg	Sól:	6.66 g



## Dzień 3

## ▶ Śniadanie (E: 657kcal, B o.: 39.23g, T: 21.34g, W o.: 80.49g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 125kcal, B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	1 porcja
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 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 twarogowy - MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 5.Kakao - MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą).

## ▶ II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

## Alergeny:

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

## ▶ Obiad (E: 895kcal, B o.: 53.28g, T: 26.73g, W o.: 120.13g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 130kcal, B o.: 2.78g, T: 2.64g, W o.: 24.59g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Szynka pieczona lekkostrawna (E: 227kcal, B o.: 21.85g, T: 14.85g, W o.: 1.77g)	1 porcja
Zupa ryżowa gotowana (E: 362kcal, B o.: 23.96g, T: 7.1g, W o.: 54.67g)	1 porcja
Marchewka gotowana łatwostarwna zabelana zawiesiną z mleka i mąkim 150 g (E: 98kcal, B o.: 4.03g, T: 1.41g, W o.: 20.29g)	1 porcja

**Alergeny:**

- 1.Zupa ryżem - SEL MLE (seler mleko i pochodne w raz z laktozą, jaja ).
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 3.Marchewka - MLE GLU PSZ ( mleko i pochodne laktozy, gluten pszeny )

**► 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

**► Kolacja (E: 560kcal, B o.: 36.7g, T: 16.96g, W o.: 68.3g)**

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

1 i 3/4 kromki (65g)

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

2 i 1/4 kromki (65g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 szklanka (250ml)

Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)

3/4 sztuki (150g)

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

6 plastrów (120g)

**Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
- 4.Szynka wieprzowa gotowana -GLU PSZ, MLE, JAJ,SEL,GOR,SOJ,ORZ SO2( gluten pszeny, mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, soja, orzechy, gorczyca, dwutlenek siarki/siarczany )

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>2325 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>136.62 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>70.33 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>300.76 g</b>
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	<b>203.7 g</b>	<b>Glukoza:</b>	<b>14.85 g</b>
<b>Fruktoza:</b>	<b>27.36 g</b>	<b>Sacharoza:</b>	<b>17.38 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>40.87 g</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<b>23.93 g</b>
<b>Sód:</b>	<b>3146.86 mg</b>	<b>Sól:</b>	<b>8.09 g</b>



## Dzień 4

## ▶ Śniadanie (E: 762kcal, B o.: 30.93g, T: 43.48g, W o.: 69.08g)

Chleb graham (E: 92kcal, B o.: 3.32g, T: 0.68g, W o.: 19.48g)	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb mieszany (E: 124kcal, B o.: 4g, T: 4g, W o.: 18g)	1 i 1/4 kromki (40g)
Parówki wieprzowe (E: 287kcal, B o.: 11g, T: 27g, W o.: 4g)	2 sztuki (100g)
Pomidor (E: 48kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 10.25g)	1 i 1/2 sztuki (250g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja

## Alergeny :

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

## ▶ II śniadanie (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)

Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)
---	-------------------

## ▶ Obiad (E: 784kcal, B o.: 44.4g, T: 26.82g, W o.: 100.29g)

Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego (E: 316kcal, B o.: 19.66g, T: 10g, W o.: 38.36g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Udko z kurczaka sosie własnym z currym (E: 177kcal, B o.: 18.06g, T: 11.12g, W o.: 1.66g)	1 porcja
Surówka z selera 200 g z olejem (E: 68kcal, B o.: 3.22g, T: 0.68g, W o.: 16.85g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja

## Alergeny:

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

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

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

10 łyżek (200g)

**Alergeny:**

Jogurt - MLE mleko i pochodne laktozy

**► Kolacja (E: 575kcal, B o.: 21.65g, T: 24.39g, W o.: 70.76g)**

Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)

1 i 2/3 kromki (55g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)

1 i 3/4 kromki (55g)

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

1 plaster (10g)

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

1 szklanka (250ml)

Pieczeń rzymska (E: 164kcal, B o.: 9.46g, T: 9.3g, W o.: 10.95g)

2 i 3/4 plastra (55g)

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

1 i 1/4 sztuki (200g)

**Alergeny :**

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

2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszeny gluten żytni ).

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

4.Pieczeń rzymska - GLU PSZ JAJ MLE GOR SEL, ORZ (gluten pszeny , jaja, soję, mleko i pochodne wraz z laktozą, gorczyca, seler, oraz orzechy.)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2338 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	98.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.03 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	163.79 g	<b>Glukoza:</b>	15.32 g
<b>Fruktoza:</b>	20.57 g	<b>Sacharoza:</b>	24.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.8 g
<b>Sód:</b>	3076.77 mg	<b>Sól:</b>	5.47 g



## Dzień 5

## ▶ Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 30.17g, T: 25.03g, W o.: 79.94g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pasta rybna z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą )
- 4.Pasta rybna z serem białym- ser biały MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą Ryba w puszcze makrela w pomidorach -GLU PSZ GOR MLE JAJA SOJ SEZ SO2 ( gluten pszenny, gorczyca, mleko i laktoza, jaja, soja ,sezam dwutlenek siarki/ siarczany ).

## ▶ II śniadanie (E: 110kcal, B o.: 5.1g, T: 2.25g, W o.: 16.95g)

Maślanka, truskawkowa (E: 110kcal, B o.: 5.1g, T: 2.25g, W o.: 16.95g)	2/3 szklanki (150ml)
--	----------------------

## Alergeny:

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

## ▶ Obiad (E: 786kcal, B o.: 45.49g, T: 23.81g, W o.: 108.88g)

Barszcz biały z jajkiem i z kielbasą gotowany (E: 219kcal, B o.: 16.73g, T: 9.59g, W o.: 19.09g)	1 porcja
Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami (E: 172kcal, B o.: 20.91g, T: 1.98g, W o.: 22.01g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (E: 144kcal, B o.: 2.76g, T: 0.24g, W o.: 33.12g)	1 szklanka (120g)
surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym (E: 173kcal, B o.: 4.43g, T: 11.27g, W o.: 15.85g)	1 porcja



Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

1 porcja

**Alergeny:**

1. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL( mleko i pochodne laktozy, gluten pszenney, seler).
2. Surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem z olejem - MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą )
3. Barszcz biały - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE JAJ ( gluten pszenney, gluten żytni , seler, mleko i pochodne laktozy, jaja i pochodne ) Kielbasa podwawelska – GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenney, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja)

**► 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

**► Kolacja (E: 566kcal, B o.: 30.26g, T: 21.79g, W o.: 65.22g)**

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

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

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

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

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

Szynka z indyka (E: 83kcal, B o.: 17.1g, T: 1.6g, W o.: 0.1g) 6 i 2/3 plastra (100g)

**Alergeny :**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2214 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	167.07 g	<b>Glukoza:</b>	14.65 g
<b>Fruktoza:</b>	28.37 g	<b>Sacharoza:</b>	17.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.57 g
<b>Sód:</b>	3509.5 mg	<b>Sól:</b>	9.4 g



## Dzień 6

## ▶ Śniadanie (E: 651kcal, B o.: 34.55g, T: 22.13g, W o.: 82.25g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
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 graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Ser twarogowy- MLE (mleko i pochodne z laktozą).

## ▶ II śniadanie (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)

pomarańcza 250 g (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)	1 porcja
---	----------

## ▶ Obiad (E: 751kcal, B o.: 46.17g, T: 25.39g, W o.: 91.83g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa koperkowa gotowana z ryżem (E: 171kcal, B o.: 13.23g, T: 4.31g, W o.: 22.76g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Buraczki gotowane 150 g z olejem (E: 149kcal, B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)	1 porcja
Szynka pieczona w folii lekkostrawna 120 g (E: 208kcal, B o.: 26.13g, T: 10.79g, W o.: 1.77g)	1 porcja

## 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 )

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

8 i 1/2 łyżki (170g)

**Alergeny:**

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

**► Kolacja (E: 557kcal, B o.: 25.16g, T: 22.79g, W o.: 65.97g)**

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

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)

1 i 3/4 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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Szynka gotowana z indyka (E: 90kcal, B o.: 12.5g, T: 3.1g, W o.: 3.1g)

8 i 1/3 plastra (100g)

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

2/3 sztuki (100g)

**Alergeny :**

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

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

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

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2179 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	178.26 g	<b>Glukoza:</b>	13.79 g
<b>Fruktoza:</b>	20.16 g	<b>Sacharoza:</b>	34.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.81 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.65 g
<b>Sód:</b>	2408.49 mg	<b>Sól:</b>	5.8 g



## Dzień 7

## ▶ Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 29.29g, T: 28.71g, W o.: 83.13g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 15kcal, B o.: 0.03g, T: 0.02g, W o.: 3.78g)	2/3 łyżeczki (10g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 89kcal, B o.: 6.99g, T: 6.05g, W o.: 1.65g)	2 i 3/4 łyżki (55g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Serek homogenizowany - MLE ( produkty mleczne i pochodne wraz z laktozą ).
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).

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

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

## Alergeny:

Jogurt - MLE ( mleko i pochodne z laktozą )

## ▶ Obiad (E: 766kcal, B o.: 44.81g, T: 23.15g, W o.: 101.05g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 123kcal, B o.: 2.77g, T: 1.81g, W o.: 24.58g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem gotowana (E: 268kcal, B o.: 15.62g, T: 7.62g, W o.: 37.45g)	1 porcja
Indyk pieczony w sosie śmietanowym (E: 188kcal, B o.: 24.73g, T: 7.52g, W o.: 4.23g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (E: 109kcal, B o.: 1.03g, T: 5.47g, W o.: 15.98g)	1 porcja

**Alergeny:**

- 1.Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE ( gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy ).
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 3.Indyk pieczony w sosie - MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).

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

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

1 szklanka (250ml)

**Alergeny:**

1. Maślanka - MLE ( mleko wraz z laktozą )

**► Kolacja (E: 556kcal, B o.: 30.85g, T: 19.28g, W o.: 67.85g)**

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

2 i 1/4 kromki (65g)

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

1 i 3/4 kromki (65g)

Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)

3/4 sztuki (150g)

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

1 plaster (10g)

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

1 szklanka (250ml)

Polędwica sopocka (E: 100kcal, B o.: 17.28g, T: 3.12g, W o.: 0.72g)

6 i 2/3 plastra (80g)

**Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
- 4.Polędwica sopocka MLE GLU PSZ SEL GOR SOJ JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny, seler, gorczycę i soję )

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2231 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	273.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	175.03 g	<b>Glukoza:</b>	12.1 g
<b>Fruktoza:</b>	20.67 g	<b>Sacharoza:</b>	14.51 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.91 g
<b>Sód:</b>	2180.79 mg	<b>Sól:</b>	4.75 g



## Dzień 8

## ▶ Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 35.19g, T: 25.66g, W o.: 79.59g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 plastrów (100g)

## 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 wieprzowa gotowana -GLU PSZ, MLE, JAJ,SEL,GOR,SOJ,ORZ S02( gluten pszenny, mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, soja, orzechy, gorczyca, dwutlenek siarki/siarczany )

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

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

## Alergeny:

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

## ▶ Obiad (E: 774kcal, B o.: 38.75g, T: 27.39g, W o.: 100.02g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 118kcal, B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja
Salata zielona z kefirem i z olejem (E: 30kcal, B o.: 0.73g, T: 2.28g, W o.: 1.91g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana (E: 221kcal, B o.: 13.63g, T: 9.15g, W o.: 22.96g)	1 porcja
Makaron łazanki z mięsem i z marchewką (E: 405kcal, B o.: 23.41g, T: 14.91g, W o.: 46.66g)	1 porcja



## Alergeny:

1. Zupa jarzynowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą)
2. Makaron łazanki- GLU PSZ JAJ (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj)
3. Sałata zielona z kefirem - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

▶ **Podwieczorek (E: 121kcal, B o.: 6.91g, T: 4.83g, W o.: 12.51g)**

Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany (E: 121kcal, B o.: 6.91g, T: 4.83g, W o.: 12.51g)

1 porcja

## Alergeny:

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

▶ **Kolacja (E: 528kcal, B o.: 30.31g, T: 15.74g, W o.: 69.87g)**

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)	5 i 1/3 plastra (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)

## Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	119.76 g
Tłuszcz:	77.62 g	Węglowodany ogółem:	274.39 g
Węglowodany przyswajalne:	128.8 g	Glukoza:	11.17 g
Fruktoza:	19.97 g	Sacharoza:	12.5 g
Błonnik pokarmowy:	29.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.15 g
Sód:	3455.72 mg	Sól:	8.6 g



## Dzień 9

## ▶ Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 29.92g, T: 32.37g, W o.: 71.59g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)	1 i 2/3 kromki (55g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 125kcal, B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	1 porcja
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
jajecznica na maśle z mlekiem 100 g (E: 197kcal, B o.: 10.75g, T: 16.41g, W o.: 1.53g)	1 porcja

## Alergeny :

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

## ▶ II śniadanie (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g)

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

## Alergeny:

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

## ▶ Obiad (E: 825kcal, B o.: 33.88g, T: 11.21g, W o.: 156.75g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana (E: 316kcal, B o.: 23.47g, T: 6.69g, W o.: 43.67g)	1 porcja
makaron z jabłkami (E: 431kcal, B o.: 9.75g, T: 3.79g, W o.: 94.27g)	1 porcja

## Alergeny:

- 1.Zupa ziemniaczana - SEL (seler)
- 2.Makaron z jabłkami GLU PSZ J (gluten pszenny)

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 1.78g, T: 0.14g, W o.: 25.78g)**

kisiel 150 ml bez cukrem (E: 110kcal, B o.: 1.78g, T: 0.14g, W o.: 25.78g)

1 porcja

**► Kolacja (E: 539kcal, B o.: 27.73g, T: 18.76g, W o.: 68.36g)**

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

2 kromki (60g)

Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)

1 i 3/4 kromki (60g)

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

1 plaster (10g)

Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym i z olejem 200 g g (E: 71kcal, B o.: 2.88g, T: 2.9g, W o.: 9.75g)

1 porcja

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

1 szklanka (250ml)

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

1 porcja

**Alergeny :**

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

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

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

4.Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ) Ryba tuńczyk wędzony:

Gorzyczka, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany

5.Sałatka z pomidora z jogurtem i z olejem - MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2268 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	192.45 g	<b>Glukoza:</b>	16.58 g
<b>Fruktoza:</b>	36.39 g	<b>Sacharoza:</b>	24.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.47 g
<b>Sód:</b>	2469.11 mg	<b>Sól:</b>	6.04 g

**Dzień  
10****► Śniadanie (E: 677kcal, B o.: 39.86g, T: 25.36g, W o.: 75.67g)**

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)	1 i 2/3 kromki (55g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 plastrów (100g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 148kcal, B o.: 8.62g, T: 6.17g, W o.: 14.86g)	1 porcja
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)

**Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Szynka wieprzowa gotowana -GLU PSZ, MLE, JAJ,SEL,GOR,SOJ,ORZ SO2( gluten pszenny, mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, soja, orzechy, gorczyca, dwutlenek siarki/siarczany )
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).

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

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

**Alergeny:**

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

**► Obiad (E: 740kcal, B o.: 45.15g, T: 21.55g, W o.: 101.76g)**

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g (E: 148kcal, B o.: 21.82g, T: 6.35g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa warzywna z ziemniakami gotowana 350 ml zabieleną (E: 289kcal, B o.: 18.7g, T: 4.92g, W o.: 48.2g)	1 porcja



marchew gotowana w wodzie z koperkiem 100 g z olejem (E: 80kcal, B o.: 1.17g, T: 5.26g, W o.: 9.05g)

1 porcja

**Alergeny:**

1. Zupa warzywna - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą)
2. Ziemniaki- podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne w raz z laktozą).

► **Podwieczorek (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)**

pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)

1 porcja

► **Kolacja (E: 543kcal, B o.: 29.24g, T: 21g, W o.: 62.43g)**

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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Szynka miódowa gotowana, wędzona (E: 122kcal, B o.: 17.93g, T: 2.37g, W o.: 7.27g)	6 i 2/3 plastra (100g)

**.Alergeny :**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2188 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	124.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	164.42 g	<b>Glukoza:</b>	18.01 g
<b>Fruktoza:</b>	24.26 g	<b>Sacharoza:</b>	22.51 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.45 g
<b>Sód:</b>	3886.39 mg	<b>Sól:</b>	7.03 g

**PRZEPIS: Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

**PRZEPIS: Kurczak pieczony - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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.

**PRZEPIS: Sałata zielona z kefirem i z olejem - 1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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 i kilka kropli oleju.

**PRZEPIS: Zupa dyniowa z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- 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 - 2/3 sztuki (50g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1/2 sztuki (50g)

**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.

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

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

**PRZEPIS: jajecznicza na maśle z mlekiem 100 g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- 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

**PRZEPIS: zupa ziemniaczana gotowana czysta z kiełbasą - 1 porcja**

- Kapusta włoska - 1/6 liścia (10g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/7 sztuki (35g)
- 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 - 1/4 sztuki (30g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pierogi leniwe lekkostrawne gotowane - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**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.

**PRZEPIS: Jabłko pieczone solo 200 g - 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.

**PRZEPIS: Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany - 1 porcja**

- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (170ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/4 sztuki (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Szyńka pieczona lekkostrawna - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Wołowina, szponder - 1/6 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Udko z kurczaka sosie własnym z currym - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Przyprawa curry - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Udko umyj, przypraw. Włóż do garnka, . dodaj przyprawy.  
Naczynie z gotowym do pieczenia mięsem umieść w piekarniku nagrzanym do 190-200 stopni. Kawałki kurczaka w marynacie piecz bez przykrycia przez 60 minut (czas pieczenia całych nóg). Na dnie naczynia powinien już pojawić się sos. Można zatem kilka razy otworzyć piekarnik i polewać nim od góry kawałki mięsa.

**PRZEPIS: Surówka z selera 200 g z olejem - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Seler i marchew obrać oraz zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal - 1/4 puszki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Barszcz biały z jajkiem i z kielbasą gotowany - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Barszcz biały Winiary - 3/4 opakowania (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (20g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**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 barszcz biały zagotuj. Dodaj ugotowane ziemniaki i jajka na twardo

**PRZEPIS: Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- 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, zdjęć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

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

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Kapusta pekińska - 4 liście (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: pomarańcza 250 g - 1 porcja**

- Pomarańcza - 3/4 sztuki (250g)

**Sposób przygotowania:**

zjedz pomarańcze

**PRZEPIS: Zupa koperkowa gotowana z ryżem - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- 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)
- Ryż biały, gotowany - 1/4 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyj i przelóż 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 koper i jogurt wg uznania,

**PRZEPIS: Buraczki gotowane 150 g z olejem - 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

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Makaron czterojęczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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 oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i śmietankę i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko.

Wcześniej ugotować makaron i dodać i zjeść z zupą. Zupę posyp natką pietruszki.

**PRZEPIS: Indyk pieczony w sosie śmietanowym - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Indyk, białe mięso surowe - 1 porcja (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 2/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z indyka opłukać, pokroić w paseczki. Rozgrzać oliwę, podsmażyć na małym ogniu posiekaną cebulę i czosnek. Dodać mięso, podsmażyć. Dodać śmietankę, wymieszać. Podawać posiekaną natką pietruszki.

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

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

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 750 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

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

- Makaron łazanki - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: makaron z jabłkami - 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.

**PRZEPIS: kisiel 150 ml bez cukrem - 1 porcja**

- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (25g)
- Sok jabłkowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Z kilku łyżek zimnej wody i mąki ziemniaczanej sporządzić zawiesinę. Mieszając wlać do gotującego się syropu z wody, cukru i soku jabłkowego, zagotować.

**PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym i z olejem 200 g g - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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



**PRZEPIS: zupa warzywna z ziemniakami gotowana 350 ml zabelana - 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)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- 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 .Zabelaj zupę mlekiem Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

**PRZEPIS: marchew gotowana w wodzie z koperkiem 100 g z olejem - 1 porcja**

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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.



## Wykorzystane produkty

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



### Produkty zbożowe

Chleb graham	1245g (41 i 1/2 kromki)
Chleb mieszany	1175g (33 i 2/3 kromki)
Chleb zwykły	55g (1 i 2/3 kromki)
Kasza manna	5g (1/8 szklanki)
Makaron czterojęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	70g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	40g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron łazanki	50g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	60g (5 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	5g (1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	35g (1 i 1/3 łyżki)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	150g (1 i 1/4 szklanki)



### Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	150g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula	55g (1/2 sztuki)
Czosnek	11g (2 i 1/4 ząbka)
Dynia	200g (1/4 sztuki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta pekińska	200g (4 liście)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	20g (1 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Koper, świeży	25g (6 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	947g (21 sztuki)
Papryka czerwona	3g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	360g (4 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	105g (17 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	3400g (20 sztuk)
Por	14g (1/8 sztuki)
Sałata masłowa	40g (1/5 sztuki)

Seler korzeniowy	452g (1 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki	450g (5 sztuk)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	20g (1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	900g (10 sztuk)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1240g (62 łyżki)
Jogurt truskawkowy bez cukru	150g (1 opakowanie)
Jogobella Zott	220ml (1 szklanka)
Kefir, 2% tłuszczu	500ml (2 szklanki)
Maślanka naturalna	150ml (2/3 szklanki)
Maślanka, truskawkowa	40ml (1/6 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	1740ml (7 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	255g (8 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, chudy	200g (6 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	Serek twarogowy, homogenizowany, 125g (6 i 1/4 łyżki) pełnotłusty
Śmietana 12% tłuszczu	5g (1/4 łyżki)
Śmietanka 18% do zup i sosów	5g (2/3 łyżki)



### Mięso i jaja

Indyk, białe mięso surowe	100g (1 porcja)
Jaja gotowane	20g (1/3 sztuki)
Jaja kurze, całe	170g (3 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	65g (1/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	180g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	450g (4 i 1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	80g (3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	220g (1 i 1/3 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Pieczeń rzymska	55g (2 i 3/4 plastra)
Polędwica sopocka	80g (6 i 2/3 plastra)



Szynka gotowana z indyka	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka miódowa gotowana, wędzona	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka wiejska	80g (5 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	405g (20 i 1/4 plastra)
Szynka z indyka	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina, szynka surowa	300g (3 porcje)
Wołowina, szponder	30g (1/6 porcji)
Żółtko jaja kurzego	10g (1/2 sztuki)



### Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	252g (25 i 1/4 plastra)
Olej rzepakowy	76ml (7 i 2/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)



### Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	16g (1 i 1/3 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10g (2/3 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	45g (4 i 1/2 łyżki)



### Ryby i owoce morza

Tuńczyk w sosie własnym	80g (2 i 2/3 łyżki)
-------------------------	---------------------



### Owoce, orzechy i nasiona

Banan	100g (3/4 sztuki)
Jabłko	2670g (14 i 3/4 sztuki)
Pomarańcza	500g (1 i 2/3 sztuki)



### Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3500ml (14 i 2/3 szklanki)
Sok jabłkowy	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	29ml (4 i 3/4 łyżki)
Woda	3100ml (13 szklanek)



### Przyprawy

Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	18g (9 sztuk)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	29g (29 szczypty)
Przyprawa curry	3g (3/4 łyżeczki)
Sól biała	28g (28 szczypty)
Ziele angielskie	10g (3 i 1/3 łyżeczki)



### Dania gotowe

Barszcz biały Winiary	50g (3/4 opakowania)
Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal	50g (1/4 puszki)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka z piersi kurczaka	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra kakao na mleku bez cukru 250 ml Pomidor jajecznica na maśle z mlekiem 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml Ser twarogowy, półtłusty	Chleb graham Chleb mieszany Parówki wieprzowe Pomidor Masło ekstra kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z serem białym 100 g Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Ser twarogowy, półtłusty	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Kefir, 2% tłuszczu	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Banan	Maślanka, truskawkowa	pomarańcza 250 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Kurczak pieczony Sałata zielona z kefirem i z olejem Zupa dyniowa z ziemniakami	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa ziemniaczana gotowana czysta z kiełbasą Pierogi leniwe lekkostrawne gotowane Jabłko pieczone solo 200 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Szynka pieczona lekkostrawna Zupa ryżowa gotowana Marchewka gotowana łatwostarwna zabieleną zawieszoną z mleka i mąką 150 g	Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udko z kurczaka sosie własnym z currym Surówka z selera 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Barszcz biały z jajkiem i z kiełbasą gotowany Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami Ryż biały, gotowany surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany Zupa koperkowa gotowana z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Buraczki gotowane 150 g z olejem Szynka pieczona w folii lekkostrawna 120 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa pomidorowa z makaronem gotowana Indyk pieczony w sosie śmietanowym surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany	Jabłko pieczone solo 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jabłko pieczone solo 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pieczeń rzymska Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka gotowana z indyka Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Polędwica sopocka

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra kakao na mleku bez cukru 250 ml Pomidor jajecznica na maśle z mlekiem 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana kakao na mleku bez cukru 250 ml Pomidor
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Sałata zielona z kefirem i z olejem Zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana Makaron łazanki z mięsem i z marchewką	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana makaron z jabłkami	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa warzywna z ziemniakami gotowana 350 ml zabieleną marchew gotowana w wodzie z koperkiem 100 g z olejem
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany	kisiel 150 ml bez cukrem	pomarańcza
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym i z olejem 200 g g Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka miodowa gotowana, wędzona