



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna
2400 kcal





poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 29.09g, T: 22.2g, W o.: 72.04g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 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 pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.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)

▶ II śniadanie (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).

▶ Obiad (E: 1054kcal, B o.: 49.48g, T: 27.45g, W o.: 160.17g)

Krupnik z ziemniakami 350 ml (E: 433kcal, B o.: 26g, T: 8.15g, W o.: 69.87g)	1 porcja
--	----------

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



**Sposób przygotowania:**

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

makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny (E: 523kcal, B o.: 22.82g, T: 18.57g, W o.: 66.5g)

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)

Arbuz (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)

1/3 plastra (150g)

**► Kolacja (E: 468kcal, B o.: 22.54g, T: 22.3g, W o.: 45.89g)**

Chleb pszenny (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 120kcal, B o.: 17g, T: 4.9g, W o.: 2g)	5 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 pszenny- GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Szynka konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ
(gluten pszenny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2261 kcal	Białko ogółem:	108.46 g
Tłuszcz:	75.1 g	Węglowodany ogółem:	300 g



wtorek

▶ **Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 32g, T: 19.44g, W o.: 75.44g)**

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

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

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

Twarożek (E: 138kcal, B o.: 23.04g, T: 1.53g, W o.: 8.39g) 1.5 porcji

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/2 plastra (105g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Twarożek -MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).

▶ **II śniadanie (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)**

Biszkopty (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g) 10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

▶ **Obiad (E: 923kcal, B o.: 52.32g, T: 44.02g, W o.: 86.27g)**

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.

Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna (E: 79kcal, B o.: 1.66g, T: 5.36g, W o.: 7.23g)**1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty dodaj pomidory 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.Zupa koperkowa – GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, mleko i pochodne laktozy)
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 1.43g, T: 0.12g, W o.: 26.61g)**kisiel 150 ml z cukrem (E: 112kcal, B o.: 1.43g, T: 0.12g, W o.: 26.61g)****1 porcja**



- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- 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. .

► Kolacja (E: 448kcal, B o.: 24.08g, T: 21.32g, W o.: 41.01g)

Chleb pszenny (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 plastrów (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	112.74 g
Tłuszcz:	85.92 g	Węglowodany ogółem:	250.24 g



środa

▶ **Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 25.72g, T: 22.83g, W o.: 83.84g)**

Chleb pszenny (E: 206kcal, B o.: 6.8g, T: 1.12g, W o.: 43.44g)	3 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 79kcal, B o.: 8.4g, T: 2.1g, W o.: 6.65g)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)
kakao na mleku 250 ml z cukrem (E: 194kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 22.3g)	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotuj mleko, dodaj kakao i cukier . wymieszaj .

Alergeny :

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

▶ **II śniadanie (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)**

Biszkopty (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)	10 sztuk (30g)
---	----------------

Alergeny:

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

▶ **Obiad (E: 1093kcal, B o.: 59.66g, T: 46.01g, W o.: 119.31g)**

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



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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki marynaty

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

Surówka z marchewki (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

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

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).

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

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

1 porcja

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





Sposób przygotowania:

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

► Kolacja (E: 477kcal, B o.: 16.75g, T: 26.46g, W o.: 44.04g)

Chleb pszenny (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka konserwowa (E: 167kcal, B o.: 11.24g, T: 13.18g, W o.: 0.18g)	3 i 1/2 plastra (70g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2412 kcal	Białko ogółem:	105.85 g
Tłuszcz:	97.12 g	Węglowodany ogółem:	292.44 g



czwartek

▶ **Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 28.49g, T: 22.8g, W o.: 74.74g)**

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ **Obiad (E: 865kcal, B o.: 48.03g, T: 22.74g, W o.: 125.13g)**

Zupa ryżowa 350 ml (E: 362kcal, B o.: 23.96g, T: 7.1g, W o.: 54.67g)

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

Makaron łazanki z mięsem i z marchewką (E: 405kcal, B o.: 23.41g, T: 14.91g, W o.: 46.66g)

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.

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 ryżowa - SEL MLE (seler, mleko i pochodne wraz z laktozą).
2. Łazanki - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj).

► 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

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja (E: 483kcal, B o.: 24.34g, T: 19.28g, W o.: 54.85g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka z indyka (E: 83kcal, B o.: 17.1g, T: 1.6g, W o.: 0.1g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)



Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Białko ogółem:	106.66 g
Tłuszcz:	68.87 g	Węglowodany ogółem:	273.07 g



piątek

▶ **Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 20.41g, T: 31.85g, W o.: 57.7g)**

Chleb pszenny (E: 206kcal, B o.: 6.8g, T: 1.12g, W o.: 43.44g) 3 i 1/4 kromki (80g)

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

jajecznica na maśle z mlekiem 100 g (E: 225kcal, B o.: 13.25g, T: 18.35g, W o.: 1.65g) 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię na rozgrzane masło

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

Alergeny :

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

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

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

- Pomarańcza - 1 sztuka (300g)

**Sposób przygotowania:**

zjedz pomarańcze

**► Obiad (E: 930kcal, B o.: 44.05g, T: 39.77g, W o.: 107.08g)**

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 koper.

Ryba pieczona lekkostrawna 120 g Mintaj (E: 229kcal, B o.: 14.71g, T: 17.31g, W o.: 4.08g)

1 porcja

- Filet z mintaja, mrożony - 3/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Umyte filety wsadzić do naczynia żaroodpornego. Dodać przyprawy, sok z cytryny. Zalać olejem i natrzeć. Wstawić do lodówki na 30 minut. Nastawić piekarnik na 200 stopni. Piec rybę przez około 20 minut. Podawać z koperkiem.

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

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

Zupa wielowarzywna (E: 349kcal, B o.: 24.85g, T: 11.97g, W o.: 38.61g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- 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 - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (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.

Alergeny:

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

► **Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)**

Biszkopty (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)

10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

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

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

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	95.13 g
Tłuszcz:	91.36 g	Węglowodany ogółem:	272.58 g



sobota

▶ **Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 30.23g, T: 19.12g, W o.: 67.43g)**

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ **Obiad (E: 787kcal, B o.: 55.95g, T: 21.04g, W o.: 103.07g)**

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 35kcal, B o.: 3.3g, T: 0.45g, W o.: 5.7g)**1 i 1/2 porcji (150g)****Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g (E: 148kcal, B o.: 21.82g, T: 6.35g, W o.: 1.09g)****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną (E: 361kcal, B o.: 27.37g, T: 9.22g, W o.: 47.87g)**1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)

Biszkopty (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g) 10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 18.89g, T: 20.64g, W o.: 52.42g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g) 2 i 1/3 kromki (60g)

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

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)

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

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
3. Szynka gotowana z indyka GLU PSZ JAJA MLE SOJ SEL GOR zboża, jaja, mleko, soję, seler i gorczycę

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	115.93 g
Tłuszcz:	66.17 g	Węglowodany ogółem:	263.93 g



niedziela

▶ Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 16.51g, T: 40.25g, W o.: 50.39g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
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 pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Parówki wieprzowe - SOJ GLU PSZ MLE SEL GOR SEZ (soja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, seler, gorczyca).
- 4.Ketchup -GLU PSZ, SEL (gluten pszenny, seler).

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

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

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

▶ Obiad (E: 941kcal, B o.: 59.51g, T: 27.02g, W o.: 121.55g)

Rosół z makaronem (E: 433kcal, B o.: 26.31g, T: 11.44g, W o.: 57.35g)	1 porcja
---	----------



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

**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

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

Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)**4 i 1/4 sztuki (150g)****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).

► Podwieczorek (E: 109kcal, B o.: 3.71g, T: 2.12g, W o.: 19.03g)**Ciasto cytrynowe - przepis na 8 porcji (E: 109kcal, B o.: 3.71g, T: 2.12g, W o.: 19.03g)****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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



Alergeny:

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

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

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

Alergeny :

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	107.69 g
Tłuszcz:	87.67 g	Węglowodany ogółem:	269.36 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Chleb pszenny	1020g (40 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa	60g (2/3 woreczka)
Makaron czterojęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron łazanki	50g (1/2 szklanki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka pszenna, typ 550	80g (6 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	60g (1/2 szklanki)



Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 i 1/2 porcji)
Cebula	10g (1/8 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Kalafior	100g (1/2 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	497g (11 sztuk)
Marchew, gotowana w wodzie	150g (4 i 1/4 sztuki)
Papryka czerwona	3g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	240g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	38g (6 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	1050g (6 i 1/4 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata	25g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	15g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	232g (3/4 sztuki)
Ziemniaki	190g (2 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	750g (8 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	235g (11 i 3/4 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	150g (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	40ml (1/6 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	270ml (1 i 1/4 szklanki)
Ser twarogowy, chudy	105g (3 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	200g (6 i 2/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek waniliowy, Danio - Danone	150g (1 opakowanie)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	20g (2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	250g (4 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	490g (4 i 3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	396g (2 i 1/2 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Szynka gotowana z indyka	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka konserwowa	70g (3 i 1/2 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	100g (5 plasterów)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	200g (10 plasterów)
Szynka z indyka	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)



Wieprzowina, szynka surowa 180g (1 i 3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra 285g (28 i 1/2 plastra)
 Olej rzepakowy 55ml (5 i 1/2 łyżki)
 Olej rzepakowy, tłoczony na zimno 10ml (1 łyżka)
 Oliwa z oliwek 5ml (1/2 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Biszkopty 120g (40 sztuk)
 Cukier 126g (10 i 1/2 łyżki)
 Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g (2 łyżeczki)
 Galaretka o smaku truskawkowym 25g (2/3 opakowania)
 Winiary 10g (1 łyżka)
 Kakao 16%, proszek 10g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Filet z mintaja, mrożony 120g (3/4 sztuki)



Owoce, orzechy i nasiona

Arbuz 150g (1/3 plastra)
 Banan 120g (1 sztuka)
 Cytryna 100g (1 i 1/4 sztuki)
 Jabłko 1510g (8 i 1/3 sztuki)
 Pomarańcza 300g (1 sztuka)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 3250ml (13 i 1/2 szklanki)
 Sok jabłkowy 50ml (1/5 szklanki)
 Sok z cytryny 21ml (3 i 1/2 łyżki)
 Woda 2200ml (9 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)
 Goździk, mielony 7g (2 i 1/3 łyżeczki)
 Ketchup, łagodny 5g (1/3 łyżki)

Kminek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
 Liście kolendry, suszone 1g (1/3 łyżeczki)
 Liść laurowy, suszony 11g (5 i 1/2 sztuki)
 Majeranek, suszony 3g (1 łyżeczka)
 Pieprz czarny 19g (19 szczypt)
 Proszek do pieczenia 4g (1 łyżeczka)
 Soda oczyszczona 10g (2 i 1/2 łyżeczki)
 Sól biała 17g (17 szczypt)
 Tymianek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
 Ziele angielskie 7g (2 i 1/3 łyżeczki)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata masłowa Twarożek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku 250 ml z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Ser twarogowy, półtłusty Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra jajecznica na maśle z mlekiem 100 g Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar z cukrem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Biszkopty	Biszkopty	Jogurt owocowy 150 g	pomarańcza	Serek waniliowy, Danio - Danone	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami 350 ml makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kurczak pieczony 150 g Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Szarpana wieprzowina lekkostrawna 120 g Surówka z marchewki	Zupa ryżowa 350 ml Makaron łazanki z mięsem i z marchewką Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Ryba pieczona lekkostrawna 120 g Mintaj surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Zupa wielowarzywna	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Brokuły, gotowane w wodzie Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Schab pieczony w folii 120 g Marchew, gotowana w wodzie Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Arbuz	kisiel 150 ml z cukrem	Jabłko pieczone solo 200 g	galaretka owocowa 150 ml	Biszkopty	Biszkopty	Ciasto cytrynowe
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka konserwowa Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z indyka Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka gotowana z indyka Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wiejska Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem