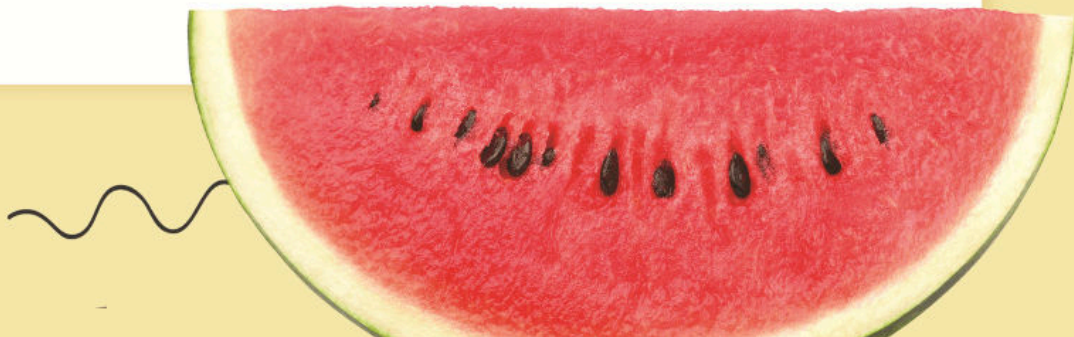




JADŁOSPIS

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
D03**





Dzień 1

► Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 34.09g, T: 22.19g, W o.: 67.67g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
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)
Szynka z indyka (E: 100kcal, B o.: 20.52g, T: 1.92g, W o.: 0.12g)	8 plastrów (120g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

► II śniadanie (E: 231kcal, B o.: 11.06g, T: 7.25g, W o.: 30.62g)

kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja
kisiel 150 ml bez cukrem (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.08g, W o.: 13.31g)	1 porcja

Alergeny:

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

► Obiad (E: 823kcal, B o.: 42.43g, T: 24.44g, W o.: 118.24g)

Zupa grochowa z ziemniakami gotowana (E: 254kcal, B o.: 19.1g, T: 5.41g, W o.: 36.8g)	1 porcja
makaron spaghetti (pełnoziarnisty) gotowany z sosem bolognes (E: 402kcal, B o.: 16.67g, T: 14.5g, W o.: 52.23g)	1 porcja
Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem rzepakowym (E: 89kcal, B o.: 6g, T: 3.8g, W o.: 10.4g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



Alergeny:

1. Zupa grochowa z ziemniakami - SEL GLU PSZ GOR (seler gluten pszenny, gorczyca).
2. Makaron spaghetti pełnoziarnisty - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj).

► **Podwieczorek (E: 241kcal, B o.: 9.7g, T: 5.36g, W o.: 39.95g)**

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

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► **Kolacja (E: 462kcal, B o.: 20.84g, T: 19.63g, W o.: 53.7g)**

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

Chleb zwykły (E: 89kcal, B o.: 2.14g, T: 0.46g, W o.: 19.71g) 1 kromka (35g)

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

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

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

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

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2352 kcal	Białko ogółem:	118.12 g
Tłuszcz:	78.87 g	Węglowodany ogółem:	310.18 g
Węglowodany przyswajalne:	178.26 g	Glukoza:	16.89 g
Błonnik pokarmowy:	43.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.02 g
Sól:	12.03 g	Wymienniki węglowodanowe:	26.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.16		



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 619kcal, B o.: 33.86g, T: 25.09g, W o.: 67.07g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 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)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 225kcal, B o.: 11.35g, T: 5.6g, W o.: 33.65g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g)	12 i 1/2 łyżki (250g)
Jabłko (E: 75kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 18.15g)	3/4 sztuki (150g)

Alergeny:

1. Jogurt - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 822kcal, B o.: 43.37g, T: 23.9g, W o.: 114.9g)

zupa pomidorowa gotowana z makaronem 350 ml (E: 360kcal, B o.: 19.36g, T: 8.25g, W o.: 55.56g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g skroplony sosem z oleju rzepakowego i świeżego koperku (E: 148kcal, B o.: 15.54g, T: 9.02g, W o.: 1.44g)	1 porcja
Mix Sałat z kefirem 200 g (E: 52kcal, B o.: 4.68g, T: 1.24g, W o.: 5.07g)	1 porcja



Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 117kcal, B o.: 0.99g, T: 1.1g, W o.: 28.22g)

1.5 porcji

Alergeny:

- 1.Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Mix sałat z kefirem - MLE (mleko i pochodne laktozy).

► **Podwieczorek (E: 250kcal, B o.: 11.56g, T: 5.8g, W o.: 39.84g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g)

12 i 1/2 łyżki (250g)

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

1 porcja

Alergeny:

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

► **Kolacja (E: 475kcal, B o.: 24.67g, T: 19.87g, W o.: 51.82g)**

Chleb mieszany (E: 140kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 20.25g)

1 i 1/4 kromki (45g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)

1 i 1/2 kromki (45g)

Masło ekstra (E: 60kcal, B o.: 0.06g, T: 6.6g, W o.: 0.06g)

3/4 plastra (8g)

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

2/3 sztuki (100g)

Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g)

1 porcja

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2391 kcal	Białko ogółem:	124.81 g
Tłuszcz:	80.26 g	Węglowodany ogółem:	307.28 g
Węglowodany przyswajalne:	215.02 g	Glukoza:	15.83 g
Błonnik pokarmowy:	30.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.39 g
Sól:	9.16 g	Wymienniki węglowodanowe:	28.38
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.82		



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 25.72g, T: 26.86g, W o.: 68.33g)

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 162kcal, B o.: 12.7g, T: 11g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 224kcal, B o.: 9.82g, T: 5.44g, W o.: 36.39g)

Mandarynki (E: 99kcal, B o.: 1.32g, T: 0.44g, W o.: 24.64g)	3 i 1/3 sztuki (220g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny

Kefir - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 818kcal, B o.: 45.36g, T: 26.28g, W o.: 112.58g)

Kapuśniak gotowany z ziemniakami (E: 227kcal, B o.: 14.28g, T: 7.44g, W o.: 29.51g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (E: 102kcal, B o.: 1.96g, T: 0.17g, W o.: 23.46g)	3/4 szklanki (85g)
Potrąka gotowana z piersi z kurczaka 150 g (E: 192kcal, B o.: 27.05g, T: 2.33g, W o.: 19.79g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem rzepakowym (E: 219kcal, B o.: 1.41g, T: 15.61g, W o.: 21.01g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



Alergeny:

1. Kapuśniak - MLE, GLU PSZ, JAJ SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą , gluten pszenny, jaja, gorczyca)
2. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny, seler).
3. Marchewka gotowana - MLE GLU PSZ (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny).

► Podwieczorek (E: 260kcal, B o.: 9.28g, T: 10.65g, W o.: 31.98g)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 77kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.35g) 2/3 szklanki (150ml)

Ciasto drożdżowe 1 porcja (E: 183kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 24.63g) 0.5 porcji

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 494kcal, B o.: 29.69g, T: 19.32g, W o.: 52.25g)

Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g) 1 i 3/4 kromki (60g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) 1 i 1/2 kromki (45g)

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)

Ogórki kiszzone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g) 1 i 2/3 sztuki (100g)

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 z laktozą).
4. Szynka wieprzowa – MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR (mleko (w tym laktozę), gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	119.87 g
Tłuszcz:	88.55 g	Węglowodany ogółem:	301.53 g
Węglowodany przyswajalne:	188.56 g	Glukoza:	15.84 g
Błonnik pokarmowy:	42.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.6 g
Sól:	7.37 g	Wymienniki węglowodanowe:	25.85



Wartości odżywcze

Wymienniki białkowo-tłuszczowe: 12.7



Dzień 4

▶ Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 33.93g, T: 21.23g, W o.: 68.68g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
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)
Twarożek 100 g (E: 119kcal, B o.: 21.19g, T: 1.13g, W o.: 6g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 232kcal, B o.: 10.41g, T: 5.3g, W o.: 37.84g)

Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)	1 porcja

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 850kcal, B o.: 42.56g, T: 28.03g, W o.: 117.84g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml gotowana (E: 221kcal, B o.: 12.38g, T: 4.28g, W o.: 37.07g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 123kcal, B o.: 2.77g, T: 1.81g, W o.: 24.58g)	1 porcja
Klopsiki drobiowe 120g gotowany (E: 251kcal, B o.: 21.91g, T: 9.86g, W o.: 21.11g)	1 porcja



surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem ze szczypiorkiem 200g z olejem rzepakowym (E: 177kcal, B o.: 4.84g, T: 11.35g, W o.: 16.27g) 1 porcja

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g) 1 porcja

Alergeny:

- 1.Zupa kalafiorowa - SEL MLE GLU PSZ (seler , mleko i pochodne z laktozą, gluten pszeny)
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Klopsiki - JAJ GLU PSZ MLE (jaja i pochodne, gluten pszeny, mleko i pochodne laktozy).
4. Surówka z kapusty pekińskiej - MLE (mleko i pochodne laktozy)

► **Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 11.55g, T: 5.24g, W o.: 34.3g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g) 12 i 1/2 łyżki (250g)

Banan (E: 78kcal, B o.: 0.8g, T: 0.24g, W o.: 18.8g) 2/3 sztuki (80g)

Alergeny:

Jogurt - MLE mleko i pochodne laktozy

► **Kolacja (E: 484kcal, B o.: 27.69g, T: 20.07g, W o.: 51g)**

Chleb mieszany (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g) 1 i 1/3 kromki (50g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

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

Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g) 3/4 sztuki (150g)

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.Szynka z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszeny).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2385 kcal	Białko ogółem:	126.14 g
Tłuszcz:	79.87 g	Węglowodany ogółem:	309.66 g
Węglowodany przyswajalne:	201.61 g	Glukoza:	18.52 g
Błonnik pokarmowy:	38.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.62 g
Sól:	8.06 g	Wymienniki węglowodanowe:	27.73
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.85		



Dzień 5

► Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 24.11g, T: 24.1g, W o.: 75.29g)

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)
Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze (E: 102kcal, B o.: 9.16g, T: 6.87g, W o.: 0.84g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

► II śniadanie (E: 221kcal, B o.: 10.9g, T: 6.21g, W o.: 31.15g)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 153kcal, B o.: 10.2g, T: 6g, W o.: 14.7g)	1 i 1/3 szklanki (300ml)
Banan (E: 68kcal, B o.: 0.7g, T: 0.21g, W o.: 16.45g)	2/3 sztuki (70g)

Alergeny:

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

► Obiad (E: 826kcal, B o.: 46.72g, T: 26.62g, W o.: 106.82g)

zupa ziemniaczana czysta z ciecierzycą z kielbasą gotowana (E: 317kcal, B o.: 20.19g, T: 9.92g, W o.: 39.75g)	1 porcja
Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą gotowane (E: 331kcal, B o.: 25.06g, T: 15.17g, W o.: 23.92g)	1 porcja
Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)	1 porcja



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

1 porcja

Alergeny:

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

2. Pierogi leniwe – GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► **Podwieczorek (E: 249kcal, B o.: 14.07g, T: 10.77g, W o.: 24.28g)**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.8g)

3/4 szklanki (200ml)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 147kcal, B o.: 7.27g, T: 6.77g, W o.: 14.48g)

0.5 porcji

Alergeny :

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

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

► **Kolacja (E: 483kcal, B o.: 25.44g, T: 19.8g, W o.: 53.77g)**

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

1 i 3/4 kromki (55g)

Chleb mieszany (E: 140kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 20.25g)

1 i 1/4 kromki (45g)

Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g)

1 i 1/3 plastra (13g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1/8 sztuki (10g)

Pasta rybna z dorsza wędzonego z serem białym 100 g (E: 72kcal, B o.: 14.99g, T: 0.41g, W o.: 2.32g)

1 porcja

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

1 porcja

Alergeny :

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2381 kcal	Białko ogółem:	121.24 g
Tłuszcz:	87.5 g	Węglowodany ogółem:	291.31 g
Węglowodany przyswajalne:	171.69 g	Glukoza:	13.84 g
Błonnik pokarmowy:	29.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.97 g
Sól:	8.54 g	Wymienniki węglowodanowe:	26.24
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.93		



Dzień 6

► Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 32.88g, T: 23.12g, W o.: 67.15g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 90kcal, B o.: 0.08g, T: 9.9g, W o.: 0.08g)	1 i 1/4 plastra (12g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 86kcal, B o.: 19.08g, T: 1.08g, W o.: 0.18g)	6 plastrów (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)	1 porcja

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne 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: 247kcal, B o.: 12.21g, T: 9.3g, W o.: 28.92g)

Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 247kcal, B o.: 12.21g, T: 9.3g, W o.: 28.92g)	1 porcja

Alergeny:

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

► Obiad (E: 810kcal, B o.: 46.72g, T: 26.9g, W o.: 106.77g)

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną gotowaną (E: 187kcal, B o.: 11.37g, T: 2.73g, W o.: 35.03g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)	1/2 woreczka (50g)
Gulasz wieprzowy 150 g gotowany (E: 355kcal, B o.: 30.58g, T: 21.94g, W o.: 10.91g)	1 porcja
Ogórki kiszzone (E: 22kcal, B o.: 0.66g, T: 0.4g, W o.: 4.52g)	3 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa jarzynowa - SEL MLE GLU PSZ (seler, mleko i pochodne z laktozą, gluten pszenney).
- 2.Gulasz wieprzowy - SEL - (seler).
- 3.Kasza jęczmienna - GLU PSZ (gluten pszenney).

► **Podwieczorek (E: 241kcal, B o.: 9.7g, T: 5.36g, W o.: 39.95g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) 1 szklanka (250ml)

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

Alergeny:

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

► **Kolacja (E: 486kcal, B o.: 27.77g, T: 15.81g, W o.: 60.98g)**

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

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)

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

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

Ser twarogowy, chudy (E: 78kcal, B o.: 15.84g, T: 0.4g, W o.: 2.8g) 2 i 2/3 plastra (80g)

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 pszenney).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenney gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Ser twarogowy chudy - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2381 kcal	Białko ogółem:	129.28 g
Tłuszcz:	80.49 g	Węglowodany ogółem:	303.77 g
Węglowodany przyswajalne:	178.41 g	Glukoza:	14.22 g
Błonnik pokarmowy:	37.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.35 g



Wartości odżywcze

Sól:	6.82 g	Wymienniki węglowodanowe:	26.86
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.52		



Dzień 7

▶ Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 33.47g, T: 20.15g, W o.: 70.57g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica sopocka (E: 113kcal, B o.: 19.44g, T: 3.51g, W o.: 0.81g)	7 i 1/2 plastra (90g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 225kcal, B o.: 12.31g, T: 7.4g, W o.: 28.62g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 175kcal, B o.: 11.9g, T: 7g, W o.: 16.45g)	1 i 1/2 szklanki (350ml)
Jabłko pieczone solo 100 g (E: 50kcal, B o.: 0.41g, T: 0.4g, W o.: 12.17g)	0.5 porcji

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 814kcal, B o.: 42.1g, T: 31.35g, W o.: 97.07g)

Rosół z makaronem gotowany (E: 276kcal, B o.: 15.62g, T: 6.33g, W o.: 40.45g)	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 pieczone z kurczaka (E: 247kcal, B o.: 20.73g, T: 17.38g, W o.: 2.57g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (E: 68kcal, B o.: 2.29g, T: 2.62g, W o.: 10.63g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



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: 260kcal, B o.: 9.28g, T: 10.65g, W o.: 31.98g)**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 77kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.35g) 2/3 szklanki (150ml)

Ciasto drożdżowe 1 porcja (E: 183kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 24.63g) 0.5 porcji

Alergeny:

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

► **Kolacja (E: 470kcal, B o.: 28.39g, T: 15.87g, W o.: 56.09g)**

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)

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

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

Szynka z piersi kurczaka (E: 77kcal, B o.: 16.96g, T: 0.96g, W o.: 0.16g) 5 i 1/3 plastra (80g)

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 pszeniczny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny 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 pszeniczny soja, jaja, seler, gorczyca).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Białko ogółem:	125.55 g
Tłuszcz:	85.42 g	Węglowodany ogółem:	284.33 g
Węglowodany przyswajalne:	165.05 g	Glukoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	26.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.15 g
Sól:	10.38 g	Wymienniki węglowodanowe:	28.82
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.02		



Dzień 8

▶ Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 22.14g, T: 27.89g, W o.: 66.45g)

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)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 195kcal, B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Ogórek kwaszony (E: 12kcal, B o.: 1g, T: 0.1g, W o.: 1.9g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 221kcal, B o.: 10.76g, T: 8.3g, W o.: 26.47g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany (E: 221kcal, B o.: 10.51g, T: 8.3g, W o.: 26.47g)	1 porcja

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 823kcal, B o.: 45.67g, T: 24.66g, W o.: 112.95g)

zupa grysikowa gotowana (E: 174kcal, B o.: 12.78g, T: 1.32g, W o.: 30.23g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 183kcal, B o.: 2.83g, T: 8.41g, W o.: 24.64g)	1 porcja
Ryba pieczona dorsz (E: 185kcal, B o.: 25.04g, T: 8.59g, W o.: 2.42g)	1 porcja
Buraczki gotowane 200 g z olejem (E: 163kcal, B o.: 4.04g, T: 5.29g, W o.: 27.17g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 118kcal, B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa grysikowa - GLU PSZ SEL (gluten pszenny, seler)
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)
- 3,Ryba dorsz pieczony - RYB (ryba i pochodne)
- 4.Buraczki gotowane - GLU PSZ (gluten pszenny)

► **Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 11.55g, T: 5.24g, W o.: 34.3g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g) 12 i 1/2 łyżki (250g)

Banan (E: 78kcal, B o.: 0.8g, T: 0.24g, W o.: 18.8g) 2/3 sztuki (80g)

Alergeny:

Jogurt MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► **Kolacja (E: 477kcal, B o.: 18.46g, T: 19.97g, W o.: 58.36g)**

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)

Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana (E: 85kcal, B o.: 7.17g, T: 5.08g, W o.: 2.65g) 1 porcja

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

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

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Białko ogółem:	108.58 g
Tłuszcz:	86.06 g	Węglowodany ogółem:	298.53 g
Węglowodany przyswajalne:	195.68 g	Glukoza:	10.91 g
Błonnik pokarmowy:	30.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.15 g
Sól:	9.98 g	Wymienniki węglowodanowe:	26.73
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.44		



Dzień 9

▶ Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 33.6g, T: 20.76g, W o.: 71.91g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 105kcal, B o.: 0.1g, T: 11.55g, W o.: 0.1g)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ser twarogowy, chudy (E: 98kcal, B o.: 19.8g, T: 0.5g, W o.: 3.5g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

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 laktozy)

▶ II śniadanie (E: 238kcal, B o.: 9.28g, T: 10.65g, W o.: 26.49g)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 77kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.35g)	2/3 szklanki (150ml)
Ciasto drożdżowe 1 porcja (E: 161kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 19.14g)	0.5 porcji

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 806kcal, B o.: 35.45g, T: 29.03g, W o.: 111.63g)

Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna (E: 216kcal, B o.: 20.81g, T: 6.57g, W o.: 20.93g)	1 porcja
Fit fasolka po bretońsku gotowana (E: 200kcal, B o.: 9.74g, T: 7.71g, W o.: 26.24g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 183kcal, B o.: 2.83g, T: 8.41g, W o.: 24.64g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem (E: 129kcal, B o.: 1.41g, T: 5.61g, W o.: 21.01g)

1 porcja

Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI (gluten pszeniczny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. FASOLKA PO BRETOŃSKU GLU PSZ SEL GOR SOJ MLE JAJ RYB FASOLA (gluten (pszenica) seler, goitrogeny, gorczyca , jaja, mleko i laktoza, ryby, fasola strączkowa , soja.
3. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)

► **Podwieczorek (E: 250kcal, B o.: 10.8g, T: 11.15g, W o.: 27.24g)**

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 250kcal, B o.: 10.8g, T: 11.15g, W o.: 27.24g)

1 porcja

Alergeny:

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

► **Kolacja (E: 483kcal, B o.: 25.81g, T: 15.7g, W o.: 62.43g)**

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

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)

Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 84kcal, B o.: 11.9g, T: 3.43g, W o.: 1.4g) 3 i 1/2 plastra (70g)

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

Salatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g (E: 49kcal, B o.: 3.05g, T: 1.2g, W o.: 7.2g) 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. Szynka konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszeniczny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja)
5. Salatka z pomidora z jogurtem - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2377 kcal	Białko ogółem:	114.94 g
Tłuszcz:	87.29 g	Węglowodany ogółem:	299.7 g
Węglowodany przyswajalne:	168.81 g	Glukoza:	9.81 g
Błonnik pokarmowy:	34.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.42 g
Sól:	6.48 g	Wymienniki węglowodanowe:	26.53
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.47		

**Dzień
10****► Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 34.05g, T: 20.79g, W o.: 74.65g)**

Szynka z piersi kurczaka (E: 86kcal, B o.: 19.08g, T: 1.08g, W o.: 0.18g)	6 plastrów (90g)
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: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g)	1 i 1/3 plastra (13g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
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.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: 218kcal, B o.: 11.45g, T: 5.21g, W o.: 31.95g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g)	12 i 1/2 łyżki (250g)
Banan (E: 68kcal, B o.: 0.7g, T: 0.21g, W o.: 16.45g)	2/3 sztuki (70g)

Alergeny:

Jogurt MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► Obiad (E: 779kcal, B o.: 43.08g, T: 27.77g, W o.: 96.63g)

zupa pomidorowa gotowana z ryżem 350 ml zabieleną mlekiem (E: 256kcal, B o.: 15.22g, T: 7.56g, W o.: 34.81g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 180kcal, B o.: 3.7g, T: 4.34g, W o.: 32.76g)	1 porcja
Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona (E: 180kcal, B o.: 21.5g, T: 9.71g, W o.: 1.65g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



Surówka wiosenna 200 g łatwostarwnann z olejem (E: 85kcal, B o.: 2g, T: 5.43g, W o.: 8.6g)

1 porcja

Alergeny:

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

► **Podwieczorek (E: 232kcal, B o.: 10.41g, T: 5.3g, W o.: 37.84g)**

Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g)

1 i 1/4 szklanki
(300ml)

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

1 porcja

Alergeny:

Maślanka - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► **Kolacja (E: 493kcal, B o.: 27.46g, T: 18.49g, W o.: 56.43g)**

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

2/3 sztuki (100g)

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)

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

5 i 1/3 plastra (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.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)

1/3 szklanki (100ml)

.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:	2330 kcal	Białko ogółem:	126.45 g
Tłuszcz:	77.56 g	Węglowodany ogółem:	297.5 g
Węglowodany przyswajalne:	191.53 g	Glukoza:	15.61 g
Błonnik pokarmowy:	30.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.43 g
Sól:	9.1 g	Wymienniki węglowodanowe:	27.88
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.76		



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

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



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

PRZEPIS: kisiel 150 ml bez cukrem - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- 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: Zupa grochowa z ziemniakami gotowana - 1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Ugotuj wywar z mięsa i z warzyw, dodaj groch. Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielskie i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z grzankami.

PRZEPIS: makaron spaghetti (pełnoziarnisty) gotowany z sosem bolognes - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron razowy, pszenny - 3/4 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć na niej mięso. Przyprawić pieprzem i solą. Do mięsa dodać Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ziołami (pieprz, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem. Makaron połączyć sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.



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

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Brokuł umyć i przełożyć do garnka z posoloną wodą .Gotować do miękkości.

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

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: zupa pomidorowa gotowana z makaronem 350 ml - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czteryjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udło umyć, włożyć do garnka i zalać wodą Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i mleko 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: Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g skroplony sosem z oleju rzepakowego i świeżego koperku - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka zamarynować olejem z przyprawach i piec w piekarniku przez godzinę (180 stopni) Podawaj z posiekaną natką pietruszki. Przed podaniem skropl mięso świeżym olejem z koperkiem

PRZEPIS: Mix Sałat z kefirem 200 g - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Mix sałat - 8 garści (200g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Jabłko 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: Pasta rybna z Makreli 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: Kapuśniak gotowany z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Kielbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania

Kielbasę pokroić w półtalarki i włożyć do garnka. Kapustę drobno posiekać. Marchewkę, pietruszkę zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Przełożyć wszystkie warzywa do garnka i zalać wodą (ok. 1l wody). Dodać liście laurowe i ziele angielskie oraz obrane ząbki czosnku. Gotować ok. 45 minut, następnie doprawić majerankiem, kminkiem oraz solą i pieprzem. Gotować jeszcze przez ok. 10 minut.

PRZEPIS: Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150 g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (110g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem rzepakowym - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: Ciasto drożdżowe 1 porcja - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 łyżki (23g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)



Sposób przygotowania:

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier i pokrojone na kawałki masło. Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przebrać do większej miski i zmiksować z jajkami. W kruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać dłońmi. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę. Po tym czasie dodać przesianą mąkę i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówkami do ciasta drożdżowego) przez 15 minut, ciasto ma być gładkie i elastyczne. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyłożyć do przygotowanej formy i równomiernie rozprowadzić. Odstawić na chwilę w ciepłe miejsce. Do miski przesiać mąkę dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła. Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Odstawić na około 30 minut, aby ciasto jeszcze trochę podrosło. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C (górną i dolną). Do nagrzanego piekarnika wstawić blachę z ciastem, piec przez ok. 45-55 minut, aż brzegi ciasta się zarumienią. Wystudzone ciasto polać lukrem lub posypać cukrem pudrem.

PRZEPIS: Twarożek 100 g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml gotowana - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/6 sztuki (25g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Makaron czterojajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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 selera. Gdy warzywa zmiękną, dodać kalafior. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką. Ugotować makaron do zupy.



PRZEPIS: Klopsiki drobiowe 120g gotowany - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/5 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (90g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- 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: Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 i 1/3 sztuki (70g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Drobno posiekać szczypiorek,, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na parze. Posypać szczypiorkiem.



PRZEPIS: zupa ziemniaczana czysta z ciecierzycą z kielbasą gotowana - 1 porcja

- Kapusta włoska - 1/3 liścia (20g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- 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 - 1/2 sztuki (50g)
- Ciecierzycza gotowana - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą gotowane - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (2g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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: Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml - 0.5 porcji

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Żółtko jaja kurzego - 3/4 sztuki (15g)



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: Pasta rybna z dorsza wędzonego z serem białym 100 g - 1 porcja

- Dorsz, wędzony - 1/8 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabelana gotowana - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- 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 - 1/5 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 1/5 sztuki (20g)
- 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: Gulasz wieprzowy 150 g gotowany - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (130g)



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: Rosół z makaronem gotowany - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Udko pieczone z kurczaka - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g - 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę pekińską posiekaj wg uznania, marchew i jabłko obierz i zetrzyj na tarce , dodaj jogurt naturalny z przyprawami i z sokiem cytrynowym. Posyp natką pietruszki.



PRZEPIS: zupa grysikowa gotowana - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Dodać majeranek i pieprz. Pod koniec gotowania dodać kaszę maną i zagotować. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Ryba pieczona dorsz - 1 porcja

- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)



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.

PRZEPIS: Buraczki gotowane 200 g z olejem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/4 łyżki (3g)
- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- 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 i z olejem , zagęścić mąką z wodą z olejem ,posypać natką

PRZEPIS: Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 3/4 łyżki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Fit fasolka po bretońsku gotowana - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/5 szklanki (35g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kiełbasa polska, z indyka - 1/8 sztuki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę zalać wodą (ok. 500ml). Odstawić na noc. Następnego dnia wylać wodę, w której się moczyła i przelać zimną wodą. Cebulę i czosnek pokroić w kosteczkę. Podsmażyć na oliwie. Dodać pokrojoną w kostkę kiełbasę i smażyć ok. 2 minut. Dodać odsączoną fasolę, ziele angielskie i liście laurowe. Smażyć ok. godziny. Po tym czasie doprawić pozostałymi przyprawami i dodać koncentrat pomidorowy. Wymieszać i gotować kolejne 15 minut.

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

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



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: zupa pomidorowa gotowana z ryżem 350 ml zabelana mlekiem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- 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)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- 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 mleko i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko. Wcześniej ugotować ryż i dodać do zupy. Zupę posyp natką pietruszki.

PRZEPIS: Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona - 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.

PRZEPIS: Surówka wiosenna 200 g łatwostarwnann z olejem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty dodaj pomidory olej i przyprawy



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	15g (1/5 sztuki)
Bułka tarta	2g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1190g (39 i 2/3 kromki)
Chleb mieszany	1185g (33 i 3/4 kromki)
Chleb zwykły	35g (1 kromka)
Kasza jęczmienna, perłowa	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Makaron czterojajeczny	80g (1 szklanka)
Makaron dwujajeczny	10g (1/7 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	45g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron razowy, pszenny	60g (3/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	24g (2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	72g (6 łyżek)
Mąka ziemniaczana	85g (3 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	165g (1 i 1/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	250g (1/2 sztuki)
Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	33g (1/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	10g (1/2 łyżki)
Czosnek	11g (2 i 1/4 ząbka)
Fasola biała, nasiona suche	35g (1/5 szklanki)
Groch łuskany, połówki	25g (1/7 szklanki)
Kalafior	150g (3/4 porcji)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	150g (1 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	300g (6 liści)
Kapusta włoska	20g (1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	40g (2 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Koper, świeży	25g (6 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	724g (16 sztuk)
Mix sałat	200g (8 garści)

Ogórek	200g (1 sztuka)
Ogórek kwaszony	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	300g (5 sztuk)
Papryka czerwona	103g (1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	390g (4 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	101g (16 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	1880g (11 sztuk)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata	20g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	272g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Ziemniaki	290g (3 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	25g (1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	950g (10 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1405g (70 i 1/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	1140ml (4 i 3/4 szklanki)
Maślanka naturalna	600ml (2 i 1/2 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1995ml (8 i 2/3 szklanki)
Ser twarogowy, chudy	465g (15 i 1/2 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	100g (5 łyżek)



Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	5g (1/2 plastra)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurcze, całe	180g (3 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	80g (1/3 sztuki)
Kiełbasa polska, z indyka	10g (1/8 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	90g (2/3 szklanki)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	170g (1 i 2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	50g (1/2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	305g (2 sztuki)
Paszтет wieprzowy, pieczony	50g (1 i 2/3 plastra)
Polędwica sopocka	90g (7 i 1/2 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	70g (3 i 1/2 plastra)
Szynka wiejska	180g (12 plasterów)
Szynka wieprzowa, gotowana	100g (5 plasterów)
Szynka z indyka	220g (14 i 2/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	260g (17 i 1/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	50g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	230g (2 i 1/3 porcji)
Żółtko jaja kurzego	75g (3 i 3/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	296g (29 i 2/3 plastra)
Olej rzepakowy	89ml (8 i 3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	24g (2 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	9g (1/8 kostki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	150g (1 i 1/2 porcji)
Dorsz, wędzony	35g (1/8 sztuki)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	540g (4 i 1/2 sztuki)
Jabłko	2985g (16 i 2/3 sztuki)
Mandarynki	220g (3 i 1/3 sztuki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	4950ml (20 i 2/3 szklanki)
Sok jabłkowy	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	40ml (6 i 2/3 łyżki)
Woda	3500ml (14 i 2/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Goździk, mielony	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	35g (35 szczypty)
Sól biała	39g (39 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	12g (4 łyżeczki)



Dania gotowe

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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z indyka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Twarożek 100 g Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jajecznicza ze szczypiorkiem gotowana na parze Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Polędwica sopocka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
kakao na mleku bez cukru 250 ml kisiel 150 ml bez cukrem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabłko	Mandarynki Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna Jabłko pieczone solo 200 g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Banan	Woda Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Kefir, 2% tłuszczu Jabłko pieczone solo 100 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa grochowa z ziemniakami gotowana makaron spaghetti (pełnoziarnisty) gotowany z sosem bolognes Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa pomidorowa gotowana z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pieczony filet z kurczaka ławostarwny 100 g skroplony sosem z oleju rzepakowego i świeżego koperku Mix Sałat z kefirem 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Kapuśniak gotowany z ziemniakami Ryż biały, gotowany Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150 g surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Klopsiki drobiowe 120g gotowany surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem ze szczypiorkiem 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa ziemniaczana czysta z ciecierzycą z kiełbasą gotowana Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą gotowane Jabłko pieczone solo 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabelana gotowana Kasza jęczmienna, perłowa Gulasz wieprzowy 150 g gotowany Ogórki kiszone Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem gotowany Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udko pieczone z kurczaka Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabłko pieczone solo 200 g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ciasto drożdżowe 1 porcja	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Banan	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Kefir, 2% tłuszczu Banan	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ciasto drożdżowe 1 porcja
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Jaja gotowane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Pomidor Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Ogórki kiszone Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Pasta rybna z dorsza wędzonego z serem białym 100 g Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Ser twarogowy, chudy Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Szynka z piersi kurczaka Pomidor

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórek kwaszony Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ciasto drożdżowe 1 porcja	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Banan
Obiad	Obiad	Obiad
zupa grysikowa gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Ryba pieczona dorsz Buraczki gotowane 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczana gotowana łagodna Fit fasolka po bretońsku gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem	zupa pomidorowa gotowana z ryżem 350 ml zabieleną mlekiem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml Surówka wiosenna 200 g łagodna z olejem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Banan	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Maślanka naturalna Jabłko pieczone solo 200 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g lekkostrawna Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g	Pomidor Chleb graham Chleb mieszany Szynka wiejska Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru