



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



Dieta podstawowa
2400 kcal





poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 25.49g, T: 28.62g, W o.: 62.49g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Baleron gotowany (E: 170kcal, B o.: 15.75g, T: 11.52g, W o.: 0.81g)	5 i 1/4 plastra (90g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
4. Baleron gotowany – SOJ MLE GLU GOR SEL JAJ SIARKA (soję, mleko (łącznie z laktozą), gluten, gorczycę, seler, jaja naturalne związki siarki siarczyny).

▶ 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: 1155kcal, B o.: 49.94g, T: 37.52g, W o.: 162.49g)

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 (E: 624kcal, B o.: 23.28g, T: 28.64g, W o.: 68.82g)**1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 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 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: 492kcal, B o.: 22.72g, T: 22.47g, W o.: 51.86g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb zwykły (E: 89kcal, B o.: 2.14g, T: 0.46g, W o.: 19.71g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 120kcal, B o.: 17g, T: 4.9g, W o.: 2g)	5 plastrów (100g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2390 kcal	Białko ogółem:	105.5 g
Tłuszcz:	91.76 g	Węglowodany ogółem:	298.74 g



wtorek

► Śniadanie (E: 623kcal, B o.: 29.69g, T: 26.61g, W o.: 70.41g)

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

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

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

Pasta z pomidorów suszonych i twarogu ze szczypiorkiem (E: 212kcal, B o.: 20.78g, T: 9.7g, W o.: 12.72g) 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Pomidory suszone w oleju - 5 plastrów (35g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)

**Sposób przygotowania:**

Zblendować twaróg z pomidorami. Doprawić pieprzem, dodać szczypiorek.

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

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

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

**► Obiad (E: 925kcal, B o.: 52.27g, T: 44.09g, W o.: 86.39g)****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 umyć i przełożyć 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 (E: 81kcal, B o.: 1.61g, T: 5.43g, W o.: 7.35g)**1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

- 1.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: 487kcal, B o.: 21.35g, T: 24.81g, W o.: 44.93g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa miodowa (E: 146kcal, B o.: 14.86g, T: 8.4g, W o.: 1.74g)	3/4 sztuki (80g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).
- 4.Kiełbasa miodowa - SOJ GLU MLE JAJ SEL GOR (soję, gluten z pszenicy, jęczmienia lub owsa, mleko (z laktozą), jaja, seler , oraz gorczycę)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2331 kcal	Białko ogółem:	106.7 g
Tłuszcz:	105.78 g	Węglowodany ogółem:	248.64 g



środa

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

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 79kcal, B o.: 8.4g, T: 2.1g, W o.: 6.65g)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)
kakao na mleku 250 ml z cukrem (E: 194kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 22.3g)	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotuj mleko, dodaj kakao i cukier . wymieszaj .

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

▶ **Obiad (E: 1232kcal, B o.: 61.72g, T: 58.76g, W o.: 123.37g)**

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.

Szarpana wieprzowina 120 g (E: 319kcal, B o.: 23.56g, T: 22.46g, W o.: 5.71g)

1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek, granulowany - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Wymieszać składniki marynaty (cukier, czosnek, oliwa, papryka, sos sojowy, pieprz).

Rozgrzać piekarnik na 140 stopni. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i nasmarować je marynatą. Piec ok. 5-6 godzin. 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.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)****1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (200g)





Sposób przygotowania:

Umyj i zjedz jabłko

► Kolacja (E: 624kcal, B o.: 16.26g, T: 42.54g, W o.: 45.48g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa wieprzowa (E: 274kcal, B o.: 9.42g, T: 26.08g, W o.: 0.48g)	2/3 sztuki (70g)
Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2807 kcal	Białko ogółem:	106.39 g
Tłuszcz:	142.04 g	Węglowodany ogółem:	289.78 g



czwartek

▶ **Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 23.69g, T: 28.55g, W o.: 61.73g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 4.Ser Gouda - MLE (Mleko i pochodne w raz 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: 748kcal, B o.: 34.42g, T: 22.38g, W o.: 109.5g)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami - przepis na 4 porcje (E: 271kcal, B o.: 15.94g, T: 7.99g, W o.: 37.04g)

1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 sztuk (540g)



Sposób przygotowania:

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

Łazanki z mięsem i z kapustą (E: 379kcal, B o.: 17.82g, T: 13.66g, W o.: 48.66g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Makaron łazanki - 1/2 szklanki (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 - 1/2 porcji (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

W pierwszej kolejności polecam ugotować kapustę kiszoną. kiszoną kapustę umieścić w garnku. Do garnka wlej wodę. Dodaj dwa mniejsze listki laurowe oraz trzy ziarna ziela angielskiego. Garnek z kapustą przykryj przykrywką i gotuj około 25 minut, lub do momentu, gdy kapusta zrobi się miękka. Cebule obierz i posiekaj drobno. Od razu wyłóż też na patelnię mięso pokrojone i przyprawy i całość podsmażaj tak 20-25 minut, jak mięso będzie gotowe przełóż do garnka z kapustą. Całość zamieszaj i podsmażaj jeszcze około 5 minut. Makaron możesz ugotować w trakcie podsmażania cebuli. Cały ugotowany makaron wymieszaj dokładnie ze składnikami z garnka. Dodaj jeszcze po pół płaskiej łyżeczki soli i pieprzu 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 ogórkowa - 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: 480kcal, B o.: 24.38g, T: 22.31g, W o.: 47.2g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 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 graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1955 kcal	Białko ogółem:	88.29 g
Tłuszcz:	77.29 g	Węglowodany ogółem:	236.78 g



piątek

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

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

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 4.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: 1229kcal, B o.: 57.73g, T: 62.3g, W o.: 117.4g)**

Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml (E: 461kcal, B o.: 33.19g, T: 21.44g, W o.: 37.46g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron gotujemy al dente- odcedzamy

Obrane warzywa ścieramy na grubej tarce, a następnie wrzucamy do garnka i dodajemy mięso na wywar i gotujemy do miękkości.

Śmietankę miksujemy z żółtkami z masłem i wlewamy do zupy.

Dodajemy także starty ser.

Całość przyprawiamy i posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

Podajemy 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.

Hamburger z ryby 120 g (E: 426kcal, B o.: 20.23g, T: 30.45g, W o.: 18.38g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z mintaja, mrożony - 3/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filety z ryby rozmrozić, opłukać, poporcjować, przyprawić. Obtoczyć w mące, następnie w jajku wymieszanym z mlekiem, a na koniec w bułce tartej. Rybę smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

Surówka z kapusty kiszonej (E: 99kcal, B o.: 0.85g, T: 5.39g, W o.: 13.15g)

1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

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 neapolitańska - Makaron w zupie -GLU PSZ(gluten pszenny) JAJ, MLE, SEL (jaja, mleko i pochodne wraz z laktozą , seler).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Hamburger z ryby - GLU PSZ JAJ MLE RYB (gluten pszenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne laktozy).

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 484kcal, B o.: 14.21g, T: 25.96g, W o.: 50.03g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, gouda (E: 162kcal, B o.: 7g, T: 13.5g, W o.: 3g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)



Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2907 kcal	Białko ogółem:	116.72 g
Tłuszcz:	142.62 g	Węglowodany ogółem:	303.72 g



sobota

► Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 30.85g, T: 19.45g, W o.: 59.95g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	1 i 2/3 kromki (50g)
Chleb mieszany (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
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 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: 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: 975kcal, B o.: 57.46g, T: 34.04g, W o.: 122.12g)

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

Bitki z piersi z kurczaka (E: 214kcal, B o.: 23.37g, T: 11.79g, W o.: 4.86g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, pokroić w plastry w poprzek włókien, rozbić, oprószyć solą i pieprzem, włożyć do garnka, podlać wodą i dusić pod przykryciem. Po około 30 minut dodać pokrojoną cebulę bazylię, estragon i dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku. Całość posypać pietruszką.

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabelana (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. Zabielać zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

surówka colesław 200 g (E: 157kcal, B o.: 3.26g, T: 8.01g, W o.: 20.98g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (130g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę drobno posiekać, marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny, z cukrem i przyprawami. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

Alergeny:

- 1.Zupa jarzynowa - SEL MLE (seler, mleko i pochodne z laktozą).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Surówka colesław składnik majonez - JAJ GOR SOJ PSZ GLU (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszenny).

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

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

1 sztuka (45g)

**Alergeny:**

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

► Kolacja (E: 518kcal, B o.: 21.2g, T: 28.04g, W o.: 47.12g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
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. Ser gouda - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2415 kcal	Białko ogółem:	120.16 g
Tłuszcz:	100.1 g	Węglowodany ogółem:	275.26 g



niedziela

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

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki wieprzowe (E: 287kcal, B o.: 11g, T: 27g, W o.: 4g)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny (E: 5kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 1.2g)	1/3 łyżki (5g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

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

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

- 1.

**► Obiad (E: 1068kcal, B o.: 60.31g, T: 33.82g, W o.: 136.65g)****Rosół z makaronem (E: 433kcal, B o.: 26.31g, T: 11.44g, W o.: 57.35g)****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

Czerwona kapusta z jabłkiem 150 g (E: 125kcal, B o.: 2.31g, T: 7.58g, W o.: 13.85g)**1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obierz i drobno poszatkuj. Podsmażaj kilka minut na patelni z dodatkiem masła. Całość przełóż do średniej wielkości rondelka. Kapustę posiekaj, poszatkowaną kapustę przełóż do rondelka z podsmażoną cebulą. Wlej szklankę wody i wyciśnij sok z cytryny. Ustaw średnią moc palnika i duś całość pod przykryciem przez około 25-30 minut (w zależności od stopnia poszatkowania kapusty). Co kilka minut zamieszaj kapustę. Gdy kapusta zacznie mięknąć dodaj jabłka pokrojone w kostkę. Jabłka wcześniej obierz, potnij na ćwiartki i usuń gniazda nasienne. Dodaj również przyprawy. Całość zamieszaj. Po kilku minutach możesz już wyłączyć kapustę. dodaj na koniec trochę oleju

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)**1 szklanka (250ml)****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: 485kcal, B o.: 27.65g, T: 21.09g, W o.: 47.97g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
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 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 wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL (gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2410 kcal	Białko ogółem:	110.27 g
Tłuszcz:	100.81 g	Węglowodany ogółem:	280.02 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb graham	530g (17 i 2/3 kromki)
Chleb mieszany	470g (13 i 1/3 kromki)
Chleb zwykły	35g (1 kromka)
Kasza jęczmienna, perłowa	60g (2/3 woreczka)
Makaron czterojęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron łazanki	50g (1/2 szklanki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka pszenna, typ 500	60g (5 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	80g (6 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
Ryż biały, gotowany	60g (1/2 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Cebula	95g (3/4 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	100g (1 szklanka)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	130g (1 i 1/4 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	22g (5 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	454g (10 sztuk)
Ogórek	220g (1 i 1/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
Papryka czerwona	53g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	36g (6 łyżeczek)
Pomidor	730g (4 i 1/4 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	35g (5 plastrów)

Por	84g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	10g (2/3 sztuki)
Salata	20g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	15g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	362g (1 sztuka)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Ziemniaki	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, późne	540g (6 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	750g (8 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	190g (9 i 1/2 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	150g (1 opakowanie)
Jogobella Zott	260ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	120g (4 i 3/4 plastra)
Ser gouda	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Ser topiony, gouda	100g (3 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150g (1 opakowanie)
Serek waniliowy, Danio - Danone	36g (2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	30g (3 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	



Mięso i jaja

Baleron gotowany	90g (5 i 1/4 plastra)
Jaja kurze, całe	365g (7 i 1/4 sztuki)
Kiełbasa miodowa	80g (3/4 sztuki)
Kiełbasa wieprzowa	70g (2/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	400g (4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	646g (4 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Polędwica sopocka	40g (3 i 1/3 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	100g (5 plastrów)



Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka z indyka	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina karkówka	120g (1 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	50g (1/2 porcji)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	260g (26 plastry)
Olej rzepakowy	83ml (8 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier	131g (11 łyżek)
Drożdże babuni, świeże	5g (1/8 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Dżem wiśniowy, wysokosłodzony	10g (2/3 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	opakowania
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Wafelek Prince Polo Classic	35g (1 sztuka)
Wafelek Princessa mleczna Nestle	90g (2 sztuki)

**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	1410g (7 i 3/4 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)
Żurawina suszona	5g (1/7 garści)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
--------------------------------	----------------------------

Kompot z jabłek, z cukrem	250ml (1 szklanka)
Sok jabłkowy	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	12ml (2 łyżki)
Woda	1900ml (8 szklanek)

**Przyprawy**

Aromat waniliowy, do ciast	1ml (1/4 łyżeczki)
Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Estragon, suszony	5g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	6g (2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	19g (19 szczypt)
Proszek do pieczenia	4g (1 łyżeczka)
Soda oczyszczona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	15g (15 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Baleron gotowany Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta z pomidorów suszonych i twarogu ze szczypiorkiem Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku 250 ml z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar z cukrem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Wafelek Prince Polo Classic	Wafelek Princessa mleczna Nestle	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 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 Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Szarpana wieprzowina 120 g Surówka z marchewki Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami Łazanki z mięsem i z kapustą Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Hamburger z ryby 120 g Surówka z kapusty kiszzonej Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Bitki z piersi z kurczaka Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana surówka colesław 200 g	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Schab pieczony w folii 120 g Czerwona kapusta z jabłkiem 150 g Kompot z jabłek, z cukrem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Arbuz	kisiel 150 ml z cukrem	Jabłko	galaretka owocowa 150 ml	Strucla wiśniowa 120 g	Wafelek Princessa mleczna Nestle	Ciasto cytrynowe
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Kielbasa miódowa Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Kielbasa wieprzowa Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Szynka z indyka Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser topiony, gouda Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Ser gouda Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem