



JADŁOSPIS

Dieta podstawowa
D01





Dzień 1

▶ Śniadanie (E: 673kcal, B o.: 29.22g, T: 27.48g, W o.: 80.37g)

Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)	2 i 3/4 kromki (85g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 140kcal, B o.: 13.14g, T: 9.68g, W o.: 0g)	9 plastrów (45g)

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.Kiełbasa krakowska sucha – GLU PSZ SOJ SEL GOR MLE gluten soja, seler, gorczyca i mleko.

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

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

Alergeny:

Kefir - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 769kcal, B o.: 39.55g, T: 29.81g, W o.: 94.15g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 123kcal, B o.: 2.77g, T: 1.81g, W o.: 24.58g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa dyniowa z makaronem gotowana z ciecierzycą (E: 285kcal, B o.: 15.81g, T: 8.78g, W o.: 41g)	1 porcja
Mizeria na kefirze 200 g z olejem (E: 73kcal, B o.: 3.15g, T: 3.22g, W o.: 8.47g)	1 porcja
Kurczak pieczony (E: 210kcal, B o.: 17.16g, T: 15.27g, W o.: 1.29g)	1 porcja



Alergeny:

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

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

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

9 łyżek (180g)

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ **Kolacja (E: 557kcal, B o.: 33.9g, T: 19.36g, W o.: 65.54g)**

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

1 i 3/4 kromki (55g)

Chleb zwykły (E: 139kcal, B o.: 3.36g, T: 0.72g, W o.: 30.97g)

1 i 2/3 kromki (55g)

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

2 plastry (20g)

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

1 szklanka (250ml)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 porcja

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	117.21 g
Tłuszcz:	84.25 g	Węglowodany ogółem:	260.62 g
Węglowodany przyswajalne:	177.28 g	Glukoza:	9.67 g
Fruktoza:	14.7 g	Sacharoza:	15.24 g
Błonnik pokarmowy:	32.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.6 g
Sód:	3123.55 mg	Sól:	7.76 g



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 35.1g, T: 27.9g, W o.: 78.49g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)	1 i 2/3 kromki (55g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze (E: 144kcal, B o.: 12.91g, T: 9.78g, W o.: 1.02g)	1 porcja
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 758kcal, B o.: 43.2g, T: 19.69g, W o.: 107.91g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)
zupa ziemniaczana gotowana czysta z kielbasą (E: 234kcal, B o.: 15.53g, T: 8.17g, W o.: 27.54g)	1 porcja
Pierogi leniwe lekkostrawne gotowane (E: 396kcal, B o.: 26.61g, T: 10.39g, W o.: 49.46g)	1 porcja



Alergeny:

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

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

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

1 porcja

Alergeny:

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

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

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

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	123.58 g
Tłuszcz:	79.27 g	Węglowodany ogółem:	266.74 g
Węglowodany przyswajalne:	167.64 g	Glukoza:	9.6 g
Fruktoza:	18.9 g	Sacharoza:	14.38 g
Błonnik pokarmowy:	25.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.77 g
Sód:	2756.6 mg	Sól:	6.81 g



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 34.11g, T: 29.16g, W o.: 74.82g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda, light (E: 133kcal, B o.: 14g, T: 8.5g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 125kcal, B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	1 porcja

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 783kcal, B o.: 42.39g, T: 30.83g, W o.: 92.06g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 130kcal, B o.: 2.78g, T: 2.64g, W o.: 24.59g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa chińska z ryżem zabelana gotowana (E: 223kcal, B o.: 14.79g, T: 5.03g, W o.: 33.04g)	1 porcja
Szynka pieczona lekkostrawna (E: 227kcal, B o.: 21.85g, T: 14.85g, W o.: 1.77g)	1 porcja
Czerwona kapusta z jabłkiem z olejem 150 g (E: 125kcal, B o.: 2.31g, T: 7.58g, W o.: 13.85g)	1 porcja

**Alergeny:**

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

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

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

1 porcja

► Kolacja (E: 575kcal, B o.: 20.58g, T: 26.39g, W o.: 66.45g)

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

1 i 3/4 kromki (65g)

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

2 i 1/4 kromki (65g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 szklanka (250ml)

Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 175kcal, B o.: 8.06g, T: 14.45g, W o.: 3.24g)

1 i 1/2 plastra (45g)

Ogórki kiszzone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)

1 i 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 z laktozą).
- 4.Pasztet wieprzowy - GLU PSZ JAJ MLE SOJA GOR SEL (gluten pszenny, jaja, mleko i pochodne laktozy, soja, gorczyca, seler).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	104.49 g
Tłuszcz:	91.68 g	Węglowodany ogółem:	265.17 g
Węglowodany przyswajalne:	168.76 g	Glukoza:	13.64 g
Fruktoza:	26.67 g	Sacharoza:	16.67 g
Błonnik pokarmowy:	41.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.08 g
Sód:	3574.42 mg	Sól:	5.13 g



Dzień 4

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

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

Alergeny :

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

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

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

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

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

Alergeny:

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

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

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

10 łyżek (200g)

Alergeny:

Jogurt - MLE mleko i pochodne laktozy

► Kolacja (E: 551kcal, B o.: 20.55g, T: 24.09g, W o.: 65.46g)

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

1 i 2/3 kromki (55g)

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

1 i 3/4 kromki (55g)

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

1 plaster (10g)

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)

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

2 i 3/4 plastra (55g)

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 z laktozą).

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	105.48 g
Tłuszcz:	98.69 g	Węglowodany ogółem:	270.73 g
Węglowodany przyswajalne:	160.39 g	Glukoza:	13.62 g
Fruktoza:	18.27 g	Sacharoza:	24.51 g
Błonnik pokarmowy:	31.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.73 g
Sód:	3071.77 mg	Sól:	5.46 g



Dzień 5

▶ Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 30.67g, T: 25.03g, W o.: 81.64g)

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)
Ogórek (E: 28kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 5.8g)	1 sztuka (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pasta rybna z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g)	1 porcja

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

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

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



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

1 porcja

Alergeny:

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

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

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

1 porcja

► Kolacja (E: 593kcal, B o.: 20.28g, T: 28.88g, W o.: 65.61g)

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)

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)

Kielbasa wieprzowa, wędzona (E: 185kcal, B o.: 7.19g, T: 16.94g, W o.: 0.56g) 1/2 sztuki (60g)

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. Kielbasa wieprzowa wędzona, GOR, SEL, GLU MLE SOJ JAG (grczyca seler gluten (pszenica) mleko laktoza soja jaja)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	102.35 g
Tłuszcz:	80.77 g	Węglowodany ogółem:	297.42 g
Węglowodany przyswajalne:	168.8 g	Glukoza:	15.27 g
Fruktoza:	28.27 g	Sacharoza:	17.88 g
Błonnik pokarmowy:	38.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.2 g
Sód:	3406.8 mg	Sól:	7.91 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 29.85g, T: 25.93g, W o.: 78.6g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Ser gouda, light (E: 133kcal, B o.: 14g, T: 8.5g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)

Alergeny :

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

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

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

▶ Obiad (E: 802kcal, B o.: 39.29g, T: 34.15g, W o.: 91.83g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa koperkowa gotowana z ryżem (E: 171kcal, B o.: 13.23g, T: 4.31g, W o.: 22.76g)	1 porcja
Karczek pieczony 120 g (E: 259kcal, B o.: 19.25g, T: 19.55g, W o.: 1.77g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Buraczki gotowane 150 g z olejem (E: 149kcal, B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)	1 porcja

Alergeny:

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

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

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



Alergeny:

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

► Kolacja (E: 558kcal, B o.: 25.23g, T: 22.8g, W o.: 66.08g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Szynka gotowana z indyka (E: 90kcal, B o.: 12.5g, T: 3.1g, W o.: 3.1g)	8 i 1/3 plastra (100g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g)	1/8 sztuki (5g)
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 gotowana z indyka GLU PSZ JAJA MLE SOJ SEL GOR zboża, jaja, mleko, soję, seler i gorczycę



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	103.93 g
Tłuszcz:	86.78 g	Węglowodany ogółem:	275.3 g
Węglowodany przyswajalne:	174.56 g	Glukoza:	13.81 g
Fruktoza:	20.19 g	Sacharoza:	34.75 g
Błonnik pokarmowy:	32.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.41 g
Sód:	2772.84 mg	Sól:	5.66 g



Dzień 7

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

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

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

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

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



Alergeny:

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

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

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

1. Maślanka - MLE (mleko wraz z laktozą)

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

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

2 i 1/4 kromki (65g)

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

1 i 3/4 kromki (65g)

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

3/4 sztuki (150g)

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

1 plaster (10g)

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

1 szklanka (250ml)

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

6 i 2/3 plastra (80g)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

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



Dzień 8

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

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

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 772kcal, B o.: 32.54g, T: 23.19g, W o.: 116.11g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 118kcal, B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja
Salata zielona z kefirem i z olejem (E: 30kcal, B o.: 0.73g, T: 2.28g, W o.: 1.91g)	1 porcja
Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana (E: 245kcal, B o.: 13.01g, T: 6.2g, W o.: 37.05g)	1 porcja
Łazanki z mięsem i z kapustą - gotowane (E: 379kcal, B o.: 17.82g, T: 13.66g, W o.: 48.66g)	1 porcja



Alergeny:

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

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

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

1 porcja

Alergeny:

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

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

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

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2215 kcal	Białko ogółem:	113.55 g
Tłuszcz:	73.42 g	Węglowodany ogółem:	290.48 g
Węglowodany przyswajalne:	149.35 g	Glukoza:	10.84 g
Fruktoza:	19.64 g	Sacharoza:	12.15 g
Błonnik pokarmowy:	31.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.07 g
Sód:	4568.16 mg	Sól:	9.72 g



Dzień 9

▶ Śniadanie (E: 688kcal, B o.: 32.8g, T: 28.62g, W o.: 78.29g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)	1 i 2/3 kromki (55g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
jajecznica na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem (E: 141kcal, B o.: 10.57g, T: 10.48g, W o.: 1.2g)	1 porcja

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 748kcal, B o.: 35.86g, T: 22.92g, W o.: 109.44g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą gotowana (E: 290kcal, B o.: 21.04g, T: 13.89g, W o.: 23.59g)	1 porcja
Racuchy z jabłkami (E: 380kcal, B o.: 14.16g, T: 8.3g, W o.: 67.04g)	2 porcje

**Alergeny:**

- 1.Zupa grochowa z ziemniakami z kielbasą - SEL GLU PSZ GOR (seler gluten pszenny, gorczyca).76. Kielbasa podwawelska – GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja)
- 2.Racuchy GLU PSZ JAJ MLE (gluten przenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą)

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

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

1 porcja

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

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

2 kromki (60g)

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

1 i 3/4 kromki (60g)

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

1 plaster (10g)

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

1 porcja

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

1 szklanka (250ml)

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

1 porcja

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany
- 5.Sałatka z pomidora z jogurtem i z olejem - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	105.91 g
Tłuszcz:	74.04 g	Węglowodany ogółem:	293.03 g
Węglowodany przyswajalne:	137.62 g	Glukoza:	13.54 g
Fruktoza:	26.91 g	Sacharoza:	22.72 g
Błonnik pokarmowy:	34.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.09 g
Sód:	3193.37 mg	Sól:	7.2 g

**Dzień
10****► Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 38.54g, T: 24.57g, W o.: 68.58g)**

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 plastrów (100g)
Ogórek (E: 28kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 5.8g)	1 sztuka (200g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 148kcal, B o.: 8.62g, T: 6.17g, W o.: 14.86g)	1 porcja

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

► Obiad (E: 747kcal, B o.: 43.48g, T: 22.71g, W o.: 100.9g)

Zupa meksykańska z makaronem gotowana z czerwoną fasolą (E: 243kcal, B o.: 14.99g, T: 5.08g, W o.: 37.44g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g (E: 148kcal, B o.: 21.82g, T: 6.35g, W o.: 1.09g)	1 porcja
surówka colesław 200 g z olejem (E: 133kcal, B o.: 3.21g, T: 6.26g, W o.: 18.95g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja

**Alergeny:**

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

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

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

1 porcja

► Kolacja (E: 578kcal, B o.: 25.52g, T: 25.46g, W o.: 64.75g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g) 1 i 2/3 kromki (50g)

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)

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

Baleron gotowany (E: 132kcal, B o.: 12.25g, T: 8.96g, W o.: 0.63g) 4 plastry (70g)

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

.Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Baleron - SOJ MLE SEL GOR GLU (soja, białka mleka w tym laktoza, seler, gorczyca oraz zboża zawierające gluten).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	117.79 g
Tłuszcz:	76.99 g	Węglowodany ogółem:	273.73 g
Węglowodany przyswajalne:	163.98 g	Glukoza:	18.41 g
Fruktoza:	24.03 g	Sacharoza:	24.87 g
Błonnik pokarmowy:	34.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.79 g
Sód:	3743.64 mg	Sól:	9.2 g

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa dyniowa z makaronem gotowana z ciecierzycą - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron łazanki - 1/7 szklanki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1/2 sztuki (50g)
- Ciecierzycza gotowana - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bulion -(ok. 1.5L) Mięso umyć i przełożyć do garnka z wodą, umyć i obrać warzywa włożyć do garnka z mięsem i ugotować bulion. Cebulę posiekać drobno. Ziemniaki i marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Czosnek drobno posiekać. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić cebulę i smażyć ok. 2 minut. Dorzucić marchew i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.

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

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

Makaron ugotuj osobno.

PRZEPIS: Mizeria na kefirze 200 g z olejem - 2 porcje

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Ogórek - 2 i 1/4 sztuki (400g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Kurczak pieczony - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Sposób przygotowania:

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

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: zupa ziemniaczana gotowana czysta z kiełbasą - 1 porcja

- Kapusta włoska - 1/6 liścia (10g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/7 sztuki (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1/4 sztuki (30g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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



PRZEPIS: Pierogi leniwe lekkostrawne gotowane - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pszenną i z kaszą manną. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm klusieczki. 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 gotowany - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: zupa chińska z ryżem zabelana gotowana - 1 porcja

- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mieszanka chińska, Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (40g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso, marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. Następnie dodaj warzywa mieszkankę chińską. Dodaj przyprawy. Zabelaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj ryż i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.



PRZEPIS: Szynka pieczona lekkostrawna - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Czerwona kapusta z jabłkiem z olejem 150 g - 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 przelóż do średniej wielkości rondelka. Kapustę posiekaj, Poszatkowaną kapustę przelóż 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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Do wody wrzucić umyte mięso dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i seler. Gdy warzywa zmiękną, dodaj kielbasę i barszcz biały zagotuj. Dodaj ugotowane ziemniaki i jajka na twardo

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: pomarańcza 250 g - 1 porcja

- Pomarańcza - 3/4 sztuki (250g)

**Sposób przygotowania:**

zjedz pomarańcze

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

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1/4 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyj i przelóż do garnka, Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Przełożyć do garnka z mięsem. Zalać wodą i gotować do miękkości, Dodać ryż wcześniej ugotowany, Na koniec dodać koperk i jogurt wg uznania,

PRZEPIS: Karczek pieczony 120 g - 1 porcja

- 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 karkówka - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Nagrzać piekarnik do 180 stopni. karczek 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. 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

PRZEPIS: Buraczki gotowane 150 g z olejem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i zetrzeć na tarle. doprawić sokiem z cytryny , przyprawami i cukrem, zagęścić mąką z wodą z olejem ,posypać natką



PRZEPIS: zupa pomidorowa z makaronem gotowana - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Makaron czterojajeczny - 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.

PRZEPIS: Indyk pieczony w sosie śmietanowym - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Mięso z indyka opłukać, pokroić w paseczki. Rozgrzać oliwę, podsmażyć na małym ogniu posiekaną cebulę i czosnek.

Dodać mięso, podsmażyć.

Dodać śmietankę, wymieszać.

Podawać posiekaną natką pietruszki.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata masłowa - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana - 4 porcje**

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/4 sztuki (180g)
- 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.

PRZEPIS: Łazanki z mięsem i z kapustą - gotowane - 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 umieść 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.

PRZEPIS: jajecznica na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię na rozgrzane masło, posyp szczypiorkiem

**PRZEPIS: Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą gotowana - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (10g)
- Kielbasa Myśliwska, sucha - 2/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/5 sztuki (20g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Dzień wcześniej zalać groch wodą i odstawić do namoczenia na całą noc. Następnego dnia odcedzić, zalać świeżą wodą (kilka centymetrów ponad poziom grochu) i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod lekko uchyloną pokrywą przez około 45 minut lub do miękkości (groch może się częściowo rozpaść i rozgotować). W dużym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, kminek oraz obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę. Mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Dorzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz obraną i pokrojoną w kostkę kielbasę i chwilę razem podsmażyć. Zalać gorącym bulionem i zagotować. Dodać ugotowany groch (wraz z pozostałą wodą z gotowania), doprawić pieprzem, wymieszać i doprawić solą. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw, pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

PRZEPIS: Racuchy z jabłkami - 3 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukier brązowy - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 łyżki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

PRZEPIS: kisiel 150 ml bez cukrem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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



PRZEPIS: Zupa meksykańska z makaronem gotowana z czerwoną fasolą - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Fasola, konserwowa czerwona, puszka Dawtona - 1/8 puszki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mexico, mieszanka warzywna meksykańska - Bonduelle - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: surówka colesław 200 g z olejem - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (130g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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.



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Chleb graham	1245g (41 i 1/2 kromki)
Chleb mieszany	1190g (34 kromki)
Chleb zwykły	55g (1 i 2/3 kromki)
Kasza manna	5g (1/8 szklanki)
Makaron czterojajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujajeczny	15g (1/5 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	40g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron łazanki	65g (2/3 szklanki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	60g (4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	55g (4 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	35g (1 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	190g (1 i 2/3 szklanki)



Warzywa

Burak	150g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula	175g (1 i 2/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	5g (1/4 łyżki)
Czosnek	11g (2 i 1/4 ząbka)
Dynia	100g (1/8 sztuki)
Fasola, konserwowa czerwona, puszka Dawtona	5g (1/8 puszki)
Groch łuskany, połówki	10g (1/8 szklanki)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	100g (1 szklanka)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	200g (4 liście)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	24g (6 łyżeczek)
Koper, świeży	20g (5 łyżeczek)
Marchew	674g (15 sztuk)
Ogórek	1000g (5 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)

Papryka czerwona	3g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	400g (5 sztuk)
Pietruszka, liście	104g (17 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	2450g (14 i 1/3 sztuki)
Por	84g (2/3 sztuki)
Sałata masłowa	25g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	562g (1 i 3/4 sztuki)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Ziemniaki	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	20g (1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	560g (6 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	900g (10 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1190g (59 i 1/2 łyżki)
Jogurt truskawkowy bez cukru	150g (1 opakowanie)
Jogobella Zott	310ml (1 i 1/4 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	500ml (2 szklanki)
Maślanka naturalna	150ml (2/3 szklanki)
Maślanka, truskawkowa	150ml (2/3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	1750ml (7 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150ml (2/3 szklanki)
Ser gouda, light	100g (4 plastry)
Ser twarogowy, chudy	255g (8 i 1/2 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	125g (6 i 1/4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	51g (2 i 3/4 łyżki)
Śmietanka 18% do zup i sosów	5g (2/3 łyżki)



Mięso i jaja

Baleron gotowany	70g (4 plastry)
Indyk, białe mięso surowe	100g (1 porcja)
Jaja gotowane	20g (1/3 sztuki)
Jaja kurze, całe	265g (5 i 1/4 sztuki)



Kiełbasa krakowska, sucha	45g (9 plastrów)
Kiełbasa myśliwska, sucha	50g (2/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	65g (1/4 sztuki)
Kiełbasa wieprzowa, wędzona	60g (1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	180g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	240g (2 i 1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	80g (3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	400g (2 i 1/2 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Paszтет wieprzowy, pieczony	45g (1 i 1/2 plastra)
Pieczeń rzymska	55g (2 i 3/4 plastra)
Polędwica sopocka	80g (6 i 2/3 plastra)
Szynka gotowana z indyka	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka wiejska	80g (5 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	285g (14 i 1/4 plastra)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, szynka surowa	150g (1 i 1/2 porcji)
Wołowina, szponder	30g (1/6 porcji)
Żółtko jaja kurzego	10g (1/2 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	230g (23 plastry)
Olej rzepakowy	73ml (7 i 1/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	12ml (1 i 1/4 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	13g (1 łyżka)
Cukier brązowy	15g (1 i 1/4 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10g (2/3 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	55g (5 i 1/2 łyżki)

Ryby i owoce morza

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

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	100g (3/4 sztuki)
Jabłko	2510g (14 sztuk)

Pomarańcza	500g (1 i 2/3 sztuki)
------------	-----------------------

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3500ml (14 i 2/3 szklanki)
Sok jabłkowy	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	28ml (4 i 2/3 łyżki)
Woda	3100ml (13 szklanek)

Przyprawy

Bulion warzywny	250ml (1 szklanka)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Goździk, mielony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	17g (8 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	31g (31 szczypty)
Proszek do pieczenia	3g (3/4 łyżeczki)
Przyprawa curry	3g (3/4 łyżeczki)
Sól biała	28g (28 szczypty)
Ziele angielskie	12g (4 łyżeczki)

Dania gotowe

Barszcz biały Winiary	50g (3/4 opakowania)
Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal	50g (1/4 puszki)
Mexico, mieszanka warzywna meksykańska - Bonduelle	50g (3 i 1/3 łyżki)
Mieszanka chińska, Hortex	100g (1/5 opakowania)

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 Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Kielbasa krakowska, sucha	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze kakao na mleku bez cukru 250 ml Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser gouda, light Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Parówki wieprzowe Pomidor Masło ekstra kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z serem białym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Ser gouda, light	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Kefir, 2% tłuszczu	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Banan	Maślanka, truskawkowa	pomarańcza 250 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa dyniowa z makaronem gotowana z ciecierzycą Mizeria na kefirze 200 g z olejem Kurczak pieczony	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Jabłko zupa ziemniaczana gotowana czysta z kielbasą Pierogi leniwe lekkostrawne gotowane	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa chińska z ryżem zabelana gotowana Szynka pieczona lekkostrawna Czerwona kapusta z jabłkiem z olejem 150 g	Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udko z kurczaka sosie własnym z currym Surówka z selera 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Barszcz biały z jajkiem i z kielbasą gotowany Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami Ryż biały, gotowany surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany Zupa koperkowa gotowana z ryżem Karczek pieczony 120 g Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Buraczki gotowane 150 g z olejem	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa pomidorowa z makaronem gotowana Indyk pieczony w sosie śmietanowym surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany	Jabłko pieczone solo 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jabłko pieczone solo 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszzone	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pieczeń rzymska	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Kielbasa wieprzowa, wędzona	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka gotowana z indyka Sałata masłowa Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Polędwica sopocka

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra kakao na mleku bez cukru 250 ml Pomidor jajecznicą na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek kakao na mleku bez cukru 250 ml
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Sałata zielona z kefirem i z olejem Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana Łazanki z mięsem i z kapustą - gotowane	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą gotowana Racuchy z jabłkami	Zupa meksykańska z makaronem gotowana z czerwoną fasolą Ziemniaki gotowane, podawane z masłem Pieczony filet z kurczaka ławostarwny 100 g surówka colesław 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany	kisiel 150 ml bez cukrem	pomarańcza
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym i z olejem 200 g g Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Baleron gotowany Pomidor