



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna
2400 kcal





Dzień 1

► Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 23.51g, T: 21g, W o.: 67.91g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 89kcal, B o.: 14.48g, T: 3.08g, W o.: 0.75g)	3 i 3/4 plastra (75g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

► II śniadanie (E: 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 z laktozą).

► Obiad (E: 937kcal, B o.: 46.95g, T: 25.99g, W o.: 133.97g)

makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny (E: 523kcal, B o.: 22.82g, T: 18.57g, W o.: 66.5g) 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

Zupa ziemniaczana 350 ml łatwostrawna bez kielbasy (E: 316kcal, B o.: 23.47g, T: 6.69g, W o.: 43.67g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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 ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL (gluten pszenney, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca,soja).
- 2.Makaron spaghetti - GLU PSZ JAJ (gluten pszenney , jaja i pochodne jaj).

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja (E: 460kcal, B o.: 28.64g, T: 14.7g, W o.: 54.87g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek kwaszony (E: 8kcal, B o.: 0.7g, T: 0.07g, W o.: 1.33g)	1 i 1/4 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Chleb pszenney (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g)	3 kromki (75g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)	6 i 2/3 plastra (100g)



Alergeny :

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

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

3.Szynka z piersi z kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,
jaja, seler, gorczyca)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2177 kcal	Białko ogółem:	105.31 g
Tłuszcz:	66.54 g	Węglowodany ogółem:	298.19 g



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 17.4g, T: 40.41g, W o.: 57.02g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
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: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ 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: 912kcal, B o.: 49.51g, T: 29.09g, W o.: 123.22g)

Krupnik z kaszą jęczminną 350 ml (E: 412kcal, B o.: 23.2g, T: 12.25g, W o.: 57.74g) 1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**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 od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości. Podawać z 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.

Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g (E: 148kcal, B o.: 21.82g, T: 6.35g, W o.: 1.09g)

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

- 1.Zupa krupnik - GLU PSZ GLU JĘCZ SEL (gluten pszeniczny, gluten jęczmienny , seler).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).

► Podwieczorek (E: 59kcal, B o.: 1.22g, T: 1.07g, W o.: 10.95g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 59kcal, B o.: 1.22g, T: 1.07g, W o.: 10.95g)

5 sztuk (15g)

Alergeny:

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

**► Kolacja (E: 507kcal, B o.: 26.34g, T: 18.33g, W o.: 61.14g)**

Chleb pszenny (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)	3 i 1/3 plastra (100g)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2259 kcal	Białko ogółem:	97.17 g
Tłuszcz:	89.5 g	Węglowodany ogółem:	286.23 g



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 24.87g, T: 22.69g, W o.: 78.41g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 79kcal, B o.: 8.4g, T: 2.1g, W o.: 6.65g)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)
kakao na mleku 250 ml z cukrem (E: 194kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 22.3g)	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao i cukier . wymieszaj .

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 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.Serek Danio- MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ Obiad (E: 760kcal, B o.: 51.94g, T: 11.94g, W o.: 122.54g)

Potrawka z piersi z kurczaka 150 g (E: 192kcal, B o.: 25.21g, T: 2.24g, W o.: 22.01g)	1 porcja
---	----------



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- 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.

Ryz biały, gotowany (E: 180kcal, B o.: 3.45g, T: 0.3g, W o.: 41.4g)

1 i 1/4 szklanki (150g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Barszcz czerwony zabielały śmietanką z ziemniakami 350 ml (E: 290kcal, B o.: 22.62g, T: 8.67g, W o.: 35.33g)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Umyj mięso , przełóż do garnka.

Warzywa seler , pietruszkę i marchewkę , umyj i dodaj do garnka z mięsem. Gotuj do miękkości Buraki i jabłko umyj, obierz i przełóż do miseczki na później. Gdy wywar będzie już gotowy dodaj buraki i jabłko doprawić solą , pieprzem.

Dodać sok z cytryny i zagotuj. Dodaj śmietankę . Ugotuj ziemniaki i podawaj z barszczem,

Alergeny:

1.Barszcz czerwony -SEL MLE SOJ GOR (seler i pochodne, mleko i pochodne z laktozą, soja, gorczyca).

2.Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL(mleko i pochodne laktozy, gluten pszenney, seler).

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 26.51g, T: 17.66g, W o.: 55.72g)

Chleb pszenney (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g) 5 plastrów (100g)

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

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

Alergeny :

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

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

3.Szynka gotowana wieprzowa -może zawierać : GLU MLE GOR JAJ gluten pszenney, mleko, gorczyca, jaja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2101 kcal	Białko ogółem:	112.08 g
Tłuszcz:	57.44 g	Węglowodany ogółem:	301.11 g



Dzień 4

▶ Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 16.5g, T: 23.16g, W o.: 72.17g)

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

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

Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana (E: 77kcal, B o.: 6.71g, T: 5.06g, W o.: 1.13g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 3.Pasta z jajeczna - JAJ GOR GLU PSZ RYB SOJ MLE SEL SEZ (jaja gorczyca, gluten, ryby, soja, produkty mleczne, seler i sezam)

▶ II śniadanie (E: 59kcal, B o.: 1.22g, T: 1.07g, W o.: 10.95g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 59kcal, B o.: 1.22g, T: 1.07g, W o.: 10.95g) 5 sztuk (15g)

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 1150kcal, B o.: 64.32g, T: 33.91g, W o.: 158.07g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml (E: 419kcal, B o.: 27.62g, T: 12.61g, W o.: 52.73g) 1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Makaron czteryjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do wody wrzucić umyte mięso dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i selera. Gdy warzywa zmiękną, dodać kalafior. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką. Ugotować makaron do zupy

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.

Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g (E: 339kcal, B o.: 29.89g, T: 11.01g, W o.: 33.05g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)



**Sposób przygotowania:**

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

Buraczki gotowane 150 g (E: 149kcal, B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)**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

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 kalafiorowa - SEL MLE GLU PSZ (seler , mleko i pochodne z laktozą, gluten pszenny).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem - MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Klopsiki w sosie koperkowym - GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, Mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Buraczki - GLU PSZ (gluten pszenny).

► Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 1.43g, T: 0.12g, W o.: 21.62g)**kisiel 150 ml bez cukrem (E: 92kcal, B o.: 1.43g, T: 0.12g, W o.: 21.62g)****1 porcja**



- 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. Miesząc wlać do gotującego się syropu z wody, cukru i soku jabłkowego, zagotować. .

► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 26.51g, T: 17.66g, W o.: 55.72g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 plastrów (100g)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2335 kcal	Białko ogółem:	109.98 g
Tłuszcz:	75.92 g	Węglowodany ogółem:	318.53 g



Dzień 5

► Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 19.56g, T: 31.71g, W o.: 52.27g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

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

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



Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię na rozgrzane masło

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

Alergeny :

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

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

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

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

**► Obiad (E: 874kcal, B o.: 53.83g, T: 13.96g, W o.: 138.94g)****Makaron z serem białym na słodko (E: 409kcal, B o.: 28.87g, T: 5.93g, W o.: 59.98g)****1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron gniazda, nitki - 2 sztuki (70g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać masło, przełożyć na talerz, na wierzch pokruszyć biały ser i cukier.

Uwaga!!!

podana ilość

makaronu to suchy produkt.

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 ryżowa zabieleną 350 ml (E: 367kcal, B o.: 24.3g, T: 7.3g, W o.: 55.16g)**1 porcja**

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. Zupa ryżowa - SEL MLE (seler, mleko i pochodne wraz z laktozą).
2. Makaron z serem białym - GLU PSZ JAJ MLE (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (E: 302kcal, B o.: 10.37g, T: 5.07g, W o.: 60.83g)**Piernik (E: 302kcal, B o.: 10.37g, T: 5.07g, W o.: 60.83g)****1 porcja**

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (14g)
- Płatki owsiane - 3 i 1/3 łyżki (34g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa do piernika - 1/6 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/7 szklanki (34ml)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 i 1/4 łyżki (34g)
- Erytrol - 3/4 łyżeczki (4g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane zmielić na pył, w mleku rozpuścić słodzik. Jajka ubić na sztywno, dodać miód, przesianą mąkę oraz płatki i mleko – wszystko razem wymieszać. Wsypać przyprawę do piernika, proszek do pieczenia oraz sodę oczyszczoną, wymieszać, wylać do lekko natłuszczonej keksówki. Włożyć do nagrzanego na 160 stopni piekarnika na około 45 minut. Wystudzony przełożyć powidłami.

Alergeny:

1. Piernik - GLU PSZ ORZ MLE JAJ SEL SOI (miód, orzechy migdały, orzechy laskowe, włoskie), mleko, jajka oraz przyprawy korzenne, takie jak cynamon, imbir, goździki, kardamon gorczycy, selera, soi).

► Kolacja (E: 488kcal, B o.: 25.64g, T: 18.2g, W o.: 57.19g)**Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)****2 i 3/4 kromki (70g)****Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)****1 i 1/2 plastra (15g)****Pomidor (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.14g, W o.: 2.87g)****1/3 sztuki (70g)**



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

1 szklanka (250ml)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)

3 i 1/3 plastra (100g)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2348 kcal

Białko ogółem:

110.6 g

Tłuszcz:

69.3 g

Węglowodany ogółem:

337.43 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (E: 584kcal, B o.: 30.63g, T: 21.82g, W o.: 68.06g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Polędwica sopocka (E: 125kcal, B o.: 21.6g, T: 3.9g, W o.: 0.9g)	8 i 1/3 plastra (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 59kcal, B o.: 1.22g, T: 1.07g, W o.: 10.95g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 59kcal, B o.: 1.22g, T: 1.07g, W o.: 10.95g)	5 sztuk (15g)
---	---------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 933kcal, B o.: 55.68g, T: 29.22g, W o.: 121.81g)

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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. Zabelaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

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

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

Wymieszać składniki marynaty

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

Buraczki gotowane 150 g (E: 149kcal, B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)

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

Alergeny:

- 1.Zupa jarzynowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne z laktozą)
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Buraczki - GLU PSZ (gluten pszenney).

► **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: 478kcal, B o.: 27.68g, T: 18.7g, W o.: 51.07g)**

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (70g)



Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	115.61 g
Tłuszcz:	70.81 g	Węglowodany ogółem:	253.14 g



Dzień 7

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

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki wieprzowe (E: 287kcal, B o.: 11g, T: 27g, W o.: 4g)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny (E: 5kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 1.2g)	1/3 łyżki (5g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

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

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

▶ Obiad (E: 836kcal, B o.: 52.32g, T: 23.09g, W o.: 108.76g)

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



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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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.



Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g (E: 148kcal, B o.: 21.82g, T: 6.35g, W o.: 1.09g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Salata zielona z kefirem (E: 12kcal, B o.: 0.73g, T: 0.28g, W o.: 1.91g)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- 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.

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 tym z laktozą).
3. Sałata zielona na kefirze - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (E: 59kcal, B o.: 1.22g, T: 1.07g, W o.: 10.95g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 59kcal, B o.: 1.22g, T: 1.07g, W o.: 10.95g)

5 sztuk (15g)

Alergeny:

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

**► Kolacja (E: 484kcal, B o.: 18.95g, T: 23.08g, W o.: 51.44g)**

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Białko ogółem:	90.2 g
Tłuszcz:	87.85 g	Węglowodany ogółem:	249.74 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chleb pszenny	1070g (42 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa	60g (2/3 woreczka)
Makaron czterojęczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	138g (4 sztuki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka pszenna pełnoziarnista	34g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
Płatki owsiane	34g (3 i 1/3 łyżki)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	150g (1 i 1/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	400g (3 i 3/4 sztuki)
Kalafior	150g (3/4 porcji)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Koper, świeży	40g (10 łyżeczek)
Marchew	464g (10 i 1/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	70g (1 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	280g (3 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	66g (11 łyżeczek)
Pomidor	570g (3 i 1/3 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	60g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	222g (2/3 sztuki)
Ziemniaki	250g (2 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10g (1/2 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	150g (1 opakowanie)
Jogobella Zott	10ml (1/8 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	34ml (1/7 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100g (3 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	200g (6 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150g (1 opakowanie)
Serek waniliowy, Danio - Danone	10g (1 łyżka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	



Mięso i jaja

Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	189g (3 i 3/4 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300g (1 i 1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	400g (4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	296g (1 i 3/4 sztuki)
Parówki wieprzowe	200g (4 sztuki)
Polędwica sopočka	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	275g (13 i 3/4 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	200g (13 i 1/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	100g (1 porcja)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	265g (26 i 1/2 plastra)
--------------	-------------------------



Olej rzepakowy	25ml (2 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)

**Cukier, słodycze i przekąski**

Biszkopty "Petitki" LU	60g (20 sztuk)
Cukier	56g (4 i 2/3 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Erytrol	4g (3/4 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	10g (1 łyżka)
Kakao 16%, proszek	6g (1/4 łyżki)
Miód	

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	1630g (9 sztuk)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok jabłkowy	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	27ml (4 i 1/2 łyżki)
Woda	2200ml (9 i 1/4 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylią, suszona	1g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Liść laurowy, suszony	15g (7 i 1/2 sztuki)
Pieprz czarny	19g (19 szczypt)
Proszek do pieczenia	1g (1/4 łyżeczki)
Przyprawa do piernika	1g (1/6 łyżeczki)
Soda oczyszczona	1g (1/4 łyżeczki)
Sól biała	19g (19 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku 250 ml z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra jajecznicza na maśle z mlekiem 100 g Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Połudwica sopocka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar z cukrem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt owocowy 150 g	pomarańcza	Serek waniliowy, Danio - Danone	Biszkopty "Petitki" LU	Banan	Biszkopty "Petitki" LU	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny Zupa ziemniaczana 350 ml łatwostrawna bez kiełbasy Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Krupnik z kaszą jęczminną 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Potrawka z piersi z kurczaka 150 g Ryż biały, gotowany Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Barszcz czerwony zabieleny śmietanką z ziemniakami 350 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Makaron z serem białym na słodko Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Zupa ryżowa zabieleną 350 ml	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną Szarpana wieprzowina lekkostrawna 120 g Buraczki gotowane 150 g	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g Sałata zielona z kefirem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko pieczone solo 200 g	Biszkopty "Petitki" LU	Jabłko pieczone solo 200 g	kisiel 150 ml bez cukrem	Piernik	galaretka owocowa 150 ml	Biszkopty "Petitki" LU
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło ekstra Ogórek kwaszony Herbata czarna, napar z cukrem Chleb pszenny Szynka z piersi kurczaka	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Jaja gotowane Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem