



JADŁOSPIS

Dieta podstawowa
D01





Dzień 1

▶ Śniadanie (B o.: 26.8g, T: 33.42g, W o.: 71.23g)

Chleb graham (B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Parówki Berlinki Classic Morliny (B o.: 13g, T: 21g, W o.: 2.7g)	2 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Parówki berlinki - SEL MLE GOR GLU PSZ (seler, mleko (w tym laktoza), gorczyca oraz zboża zawierające gluten.)

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

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

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (B o.: 40.82g, T: 29.48g, W o.: 97.1g)

Rosół z makaronem gotowany (B o.: 16.77g, T: 8.95g, W o.: 27.34g)	1 porcja
Pieczone ziemniaki z oregano i tymiankiem (B o.: 2.88g, T: 2.26g, W o.: 25.78g)	1 porcja
Kurczak pieczony (B o.: 17.16g, T: 15.27g, W o.: 1.29g)	1 porcja
Buraczki gotowane 150 g (B o.: 3.35g, T: 2.27g, W o.: 23.88g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja

Alergeny:

1. Rosół - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenny , seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu, mleko i pochodne z laktozy)
2. Buraczki - GLU PSZ (gluten pszenny)

**► Podwieczorek (B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)**

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Maślanka - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► Kolacja (B o.: 27.04g, T: 22.85g, W o.: 68.23g)

Chleb graham (B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)

1 kromka (30g)

Chleb zwykły (B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)

3/4 kromki (30g)

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

1 plaster (10g)

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

1 szklanka (250ml)

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

3/4 sztuki (150g)

Polędwica sopocka (B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)

4 i 1/4 plastra (50g)

Sałatka makaronowa łatwostarwna z olejem (B o.: 10.25g, T: 11.45g, W o.: 30.06g)

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.Sałatka makaronowa - JAJ GOR SOJA GLU PSZ MLE SO2 (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy,dwutlenek siarki/ siarczany)

5.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:	2258 kcal	Białko ogółem:	109.97 g
Tłuszcz:	92.9 g	Węglowodany ogółem:	258.35 g
Węglowodany przyswajalne:	164.38 g	Glukoza:	8.05 g
Fruktoza:	13.82 g	Sacharoza:	24.32 g
Błonnik pokarmowy:	26.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.86 g
Sód:	3622.48 mg	Sól:	10.33 g



Dzień 2

▶ Śniadanie (B o.: 36.47g, T: 24.53g, W o.: 80.26g)

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Szynka wieprzowa, gotowana (B o.: 15.44g, T: 3.28g, W o.: 0.8g)	4 plastry (80g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (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.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 na mleku - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ II śniadanie (B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

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

Alergeny:

Maślanka - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ Obiad (B o.: 36.36g, T: 21.39g, W o.: 114.88g)

Zupa fasolowa z ziemniakami gotowana (B o.: 18.05g, T: 5.16g, W o.: 27.46g)	1 porcja
Pierogi ruskie gotowane (B o.: 16.62g, T: 5.03g, W o.: 52.63g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (B o.: 1.03g, T: 10.47g, W o.: 15.98g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja

Alergeny:

- 1.Zupa fasolowa z ziemniakami - SEL GLU PSZ(seler, gluten pszenny,).
- 2.Pierogi ruskie – GLU PSZ, MLE JAJ (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

**► Podwieczorek (B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)**

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

1 porcja

► Kolacja (B o.: 37.75g, T: 16.66g, W o.: 68.42g)

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

1 i 3/4 kromki (60g)

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

2 i 1/4 kromki (65g)

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

1 plaster (10g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 porcja

Pomidor (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. 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:	2215 kcal	Białko ogółem:	119.39 g
Tłuszcz:	67.13 g	Węglowodany ogółem:	299.15 g
Węglowodany przyswajalne:	151 g	Glukoza:	14.9 g
Fruktoza:	30.09 g	Sacharoza:	17.38 g
Błonnik pokarmowy:	35.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.23 g
Sód:	4362.52 mg	Sól:	10.47 g



Dzień 3

▶ Śniadanie (B o.: 40g, T: 22.39g, W o.: 80.43g)

Chleb graham (B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym i ze szczypiorkiem (B o.: 24.56g, T: 0.93g, W o.: 3.89g)	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 tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk z puszki :
gorczyca, skorupiaki, seler, mięczaki, siarczany .

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

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

Alergeny:

Jogurt- MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (B o.: 42.87g, T: 31.13g, W o.: 91.15g)

Zupa krem z pomidorów z grzankami gotowanq (B o.: 11.89g, T: 3.93g, W o.: 31.14g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.78g, T: 2.64g, W o.: 24.59g)	1 porcja
Udka pieczone z kurczaka 150 g (B o.: 25.77g, T: 18.44g, W o.: 2.57g)	1 porcja
marchew duszona z koperkiem 150 g i z olejem (B o.: 1.77g, T: 5.39g, W o.: 14.04g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa krem pomidorowy - 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).

▶ **Podwieczorek (B o.: 7.2g, T: 4g, W o.: 10.65g)**

galaretka owocowa 150 ml (B o.: 0.4g, T: 0g, W o.: 1.25g) 1 porcja

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

Alergeny

Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ **Kolacja (B o.: 33.49g, T: 16.44g, W o.: 65.95g)**

Chleb mieszany (B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g) 1 i 3/4 kromki (65g)

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

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

Szynka wiejska (B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g) 6 i 2/3 plastra (100g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	132.16 g
Tłuszcz:	77.96 g	Węglowodany ogółem:	260.58 g
Węglowodany przyswajalne:	139.36 g	Glukoza:	8.55 g
Fruktoza:	14.08 g	Sacharoza:	11.1 g
Błonnik pokarmowy:	29.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.02 g
Sód:	4784.57 mg	Sól:	11.39 g



Dzień 4

▶ Śniadanie (B o.: 29.08g, T: 28.28g, W o.: 80.3g)

Chleb graham (B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g)	3 i 1/2 łyżki (70g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (B o.: 0.03g, T: 0.02g, W o.: 3.78g)	2/3 łyżeczki (10g)
Ogórek (B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 5.8g)	1 sztuka (200g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (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 w raz z laktozą).
- 4.Ser homogenizowany - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 5.Kakao - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).

▶ II śniadanie (B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

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

Alergeny:

Maślanka - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ Obiad (B o.: 45.41g, T: 22.48g, W o.: 112.3g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Barszcz ukraiński z ziemniakami z fasolą (B o.: 16.69g, T: 5.17g, W o.: 38.78g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 36g)	1 szklanka (150g)
Gulasz wieprzowy 150 g (B o.: 24.16g, T: 15.53g, W o.: 10.91g)	1 porcja
Sałatka szwedzka, konserwowa Rolnik (B o.: 0.6g, T: 0g, W o.: 7.8g)	1/5 opakowania (100g)



Alergeny:

1. Kasza jęczmienna - GLU PSZ może być podawana z masłem MLE (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy)
2. Barszcz czerwony ukraiński -SEL MLE SOJ GOR (seler i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą, soja, gorczyca).
3. Gulasz wieprzowy - SEL - (seler)

▶ **Podwieczorek (B o.: 1.79g, T: 0.15g, W o.: 26.78g)**

kisiel 150 ml bez cukrem (B o.: 1.79g, T: 0.15g, W o.: 26.78g)

1 porcja

▶ **Kolacja (B o.: 21.8g, T: 27.34g, W o.: 71.01g)**

Chleb mieszany (B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g) 1 i 2/3 kromki (55g)

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

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

Ogórek (B o.: 1.05g, T: 0.15g, W o.: 4.35g) 3/4 sztuki (150g)

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

Pieczeń rzymska (B o.: 9.46g, T: 9.3g, W o.: 10.95g) 2 i 3/4 plastra (55g)

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g) 1 porcja

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU 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:	2298 kcal	Białko ogółem:	106.08 g
Tłuszcz:	82 g	Węglowodany ogółem:	301.64 g
Węglowodany przyswajalne:	172.64 g	Glukoza:	12.6 g
Fruktoza:	19.82 g	Sacharoza:	20.1 g
Błonnik pokarmowy:	36.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.15 g
Sód:	2123.06 mg	Sól:	5.67 g



Dzień 5

▶ Śniadanie (B o.: 40.3g, T: 27.8g, W o.: 70.35g)

Chleb graham (B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	1 i 2/3 kromki (50g)
Chleb mieszany (B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Kiełbasa drobiowa, gotowana (B o.: 19.44g, T: 10.35g, W o.: 0g)	1 i 1/4 sztuki (100g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (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.Kiełbasa drobiowa gotowana – SOJ GLU SEL GOR MLE (soja, gluten, seler , gorczyca, mleko i laktoza)
5. Kakao na mleku - MLE (mleko i pochodne laktozy)

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

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

Alergeny:

Kefir- MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (B o.: 47.99g, T: 23.43g, W o.: 102.05g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa dyniowa z makaronem gotowana (B o.: 14.95g, T: 6.54g, W o.: 37.56g)	1 porcja
Roladki ze szpinakiem i z serem pieczone (B o.: 24.78g, T: 9.47g, W o.: 5.87g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana z olejem 200 g (B o.: 4.8g, T: 2.4g, W o.: 15.2g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Zupa dyniowa – SEL MLE (seler, mleko łącznie z laktozą).
2. Roladki ze szpinakiem i z serem– GLU PSZ MLE (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą).
3. Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).

► Podwieczorek (B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 porcja

► Kolacja (B o.: 26.53g, T: 17.74g, W o.: 72.11g)

Chleb graham (B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g)	1/2 opakowania (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. Kurczak w galarecie - SEL GLU PSZ MLE JAJA GOR (seler, zboża zawierające gluten -pszenica i owies oraz mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja i gorczyca)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	122.82 g
Tłuszcz:	73.33 g	Węglowodany ogółem:	282.11 g
Węglowodany przyswajalne:	174.5 g	Glukoza:	15.88 g
Fruktoza:	21.29 g	Sacharoza:	26.85 g
Błonnik pokarmowy:	37.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.75 g
Sód:	2197.89 mg	Sól:	4.34 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (B o.: 28.04g, T: 31.3g, W o.: 75.79g)

Chleb graham (B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
jajecznica na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem (B o.: 13.09g, T: 14.07g, W o.: 1.34g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (B o.: 13.68g, T: 3.24g, W o.: 7.74g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 13.68g, T: 3.24g, W o.: 7.74g)	1/2 opakowania (180ml)
--	------------------------

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ Obiad (B o.: 44.93g, T: 18.31g, W o.: 99.23g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami (B o.: 11.5g, T: 2.6g, W o.: 30.6g)	1 porcja
Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą (B o.: 32.24g, T: 14.46g, W o.: 33.95g)	1 porcja
Jabłko pieczone solo 100 g (B o.: 0.53g, T: 0.52g, W o.: 15.87g)	1 porcja

Alergeny:

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

**► Podwieczorek (B o.: 6.91g, T: 4.83g, W o.: 12.51g)**

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

1 porcja

Alergeny:

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

► Kolacja (B o.: 27.18g, T: 25.49g, W o.: 69.4g)

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

2 i 1/4 kromki (65g)

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

1 i 3/4 kromki (60g)

Masło ekstra (B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

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

1 szklanka (250ml)

Sałata masłowa (B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g)

1/8 sztuki (5g)

Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym z olejem (B o.: 13.55g, T: 5.59g, 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 wraz z laktozą).

4. Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym - ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	120.74 g
Tłuszcz:	83.17 g	Węglowodany ogółem:	264.67 g
Węglowodany przyswajalne:	152.39 g	Glukoza:	10.57 g
Fruktoza:	20.84 g	Sacharoza:	17.06 g
Błonnik pokarmowy:	30.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.17 g
Sód:	3720.07 mg	Sól:	9.28 g



Dzień 7

▶ Śniadanie (B o.: 26.3g, T: 26.37g, W o.: 82.04g)

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (B o.: 0.05g, T: 5.78g, W o.: 0.05g)	2/3 plastra (7g)
Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Pieczeń rzymska (B o.: 12.9g, T: 12.68g, W o.: 14.93g)	3 i 3/4 plastra (75g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (B o.: 1.98g, T: 0.44g, W o.: 24.86g)

pomarańcza (B o.: 1.98g, T: 0.44g, W o.: 24.86g)	1 porcja
--	----------

▶ Obiad (B o.: 45.45g, T: 27.79g, W o.: 102.33g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa jarzynowa z makaronem gotowana, zabelana zabelan mlekiem z ciecierzycą (B o.: 14.25g, T: 3.6g, W o.: 39.52g)	1 porcja
Surówka z selera 200 g z olejem (B o.: 3.22g, T: 5.68g, W o.: 16.85g)	1 porcja
Dukaty drobiowe z kurczaka smażone na niewielkiej ilości tłuszczu (B o.: 24.52g, T: 13.49g, W o.: 2.54g)	1 porcja

Alergeny:

- 1.31. Zupa jarzynowa - SEL MLE GLU (seler, Mleko i pochodne z laktozą, gluten pszenny)
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 3.Dukaty drobiowe - JAJ GLU PSZ MLE (jaja, gluten pszenny, mleko i pochodne wraz z laktozą).

**► Podwieczorek (B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)**

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

1. Maślanka - MLE (mleko wraz z laktozą)

► Kolacja (B o.: 32.13g, T: 18.3g, W o.: 70.6g)

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

1 i 3/4 kromki (55g)

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

1 i 2/3 kromki (55g)

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

3/4 sztuki (150g)

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

1/2 plastra (5g)

Polędwica sopocka (B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)

5 plastrów (60g)

kakao na mleku bez cukru 200 ml (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 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:	2224 kcal	Białko ogółem:	113.86 g
Tłuszcz:	76.65 g	Węglowodany ogółem:	291.08 g
Węglowodany przyswajalne:	172.26 g	Glukoza:	16.14 g
Fruktoza:	21.85 g	Sacharoza:	23.2 g
Błonnik pokarmowy:	44.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.21 g
Sód:	2946.61 mg	Sól:	6.96 g



Dzień 8

▶ Śniadanie (B o.: 24.72g, T: 32.01g, W o.: 74.77g)

Chleb graham (B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (B o.: 9.8g, T: 18.9g, W o.: 0.35g)	2 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Parówki - SEL MLE GOR GLU PSZ (seler, mleko (w tym laktoza), gorczyca oraz zboża zawierające gluten.)

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (B o.: 40.92g, T: 25.48g, W o.: 99.36g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja
Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego (B o.: 13.01g, T: 6.19g, W o.: 30.67g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.77g, T: 1.81g, W o.: 24.58g)	1 porcja
Szynka pieczona w folii lekkostrawna 120 g (B o.: 21.85g, T: 9.85g, W o.: 1.77g)	1 porcja
Czerwona kapusta z jabłkiem 150 g z olejem (B o.: 2.31g, T: 6.58g, W o.: 13.85g)	1 porcja

Alergeny:

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

**► Podwieczorek (B o.: 6.47g, T: 6.61g, W o.: 21.72g)**

Ciasto drożdżowe 1 porcja (B o.: 3.27g, T: 5.11g, W o.: 17.22g)

1 porcja

Maślanka naturalna (B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/3 szklanki (100ml)

Alergeny:

1. Ciasto drożdżowe - MLE JAJA GLU PSZ (gluten pszenney, jaja, mleko wraz z laktozą)
2. Maślanka - MLE (mlek z laktozą).

► Kolacja (B o.: 20.19g, T: 26.43g, W o.: 58.69g)

Chleb graham (B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)

1 i 2/3 kromki (50g)

Chleb mieszany (B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)

1 i 1/3 kromki (50g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 szklanka (250ml)

Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Paszтет wieprzowy, pieczony (B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g)

1 i 2/3 plastra (50g)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	100.9 g
Tłuszcz:	94.53 g	Węglowodany ogółem:	266.94 g
Węglowodany przyswajalne:	152.96 g	Glukoza:	12.22 g
Fruktoza:	21.75 g	Sacharoza:	17.92 g
Błonnik pokarmowy:	27.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.55 g
Sód:	1858.85 mg	Sól:	5.69 g



Dzień 9

▶ Śniadanie (B o.: 38.11g, T: 22.68g, W o.: 87.85g)

Chleb graham (B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar z cukrem (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g z olejem (B o.: 23.63g, T: 5.94g, W o.: 3.54g)	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 tuńczykiem z serem białym z olejem - ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk :
Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (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 (B o.: 37.52g, T: 24.1g, W o.: 92.15g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
żurek z ziemniakami gotowany (B o.: 12.2g, T: 5.84g, W o.: 24.3g)	1 porcja
Makaron z serem bez cukru (B o.: 24.25g, T: 17.13g, W o.: 36.8g)	1 porcja
Jabłko pieczone solo 100 g (B o.: 0.41g, T: 0.4g, W o.: 12.24g)	1 porcja



Alergeny:

1. Żurek - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE (gluten pszenny, gluten żytni , seler, mleko i pochodne laktozy)
2. Makaron - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny , jaja i pochodne jaj)
3. Ser biały twarogowy - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ **Podwieczorek (B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

Kefir, 2% tłuszczu (B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Kefir - MLE (mleko z laktozą).

▶ **Kolacja (B o.: 33.26g, T: 19.25g, W o.: 66.22g)**

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

2 kromki (60g)

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

1 i 3/4 kromki (60g)

Masło ekstra (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 (B o.: 2.88g, T: 2.9g, W o.: 9.75g)

1 porcja

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

1 szklanka (250ml)

Szynka z piersi kurczaka (B o.: 19.08g, T: 1.08g, W o.: 0.18g)

6 plastrów (90g)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Białko ogółem:	123.43 g
Tłuszcz:	73.63 g	Węglowodany ogółem:	266.78 g
Węglowodany przyswajalne:	145.26 g	Glukoza:	10.18 g
Fruktoza:	19.62 g	Sacharoza:	24.08 g
Błonnik pokarmowy:	29.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.93 g
Sód:	3299.15 mg	Sól:	8.5 g

**Dzień
10****▶ Śniadanie (B o.: 36.88g, T: 29.74g, W o.: 74.8g)**

Chleb graham (B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser gouda, light (B o.: 16.8g, T: 10.2g, W o.: 0.06g)	2 i 1/3 plastra (60g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	1 porcja
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 150 g (B o.: 1.35g, T: 3.3g, W o.: 6.15g)	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 żółty - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (B o.: 43.6g, T: 26.56g, W o.: 102.54g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Sznyceł panierowany pieczony (B o.: 21.56g, T: 7.62g, W o.: 3.69g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem gotowana (B o.: 15.06g, T: 7.47g, W o.: 35.78g)	1 porcja
Kapusta kiszona 150 g/ duszona (B o.: 3.52g, T: 6.45g, W o.: 19.65g)	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.Szyncel - JAJ GLU PSZ (jaja i pochodne, gluten pszenny)

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

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

1 porcja

► Kolacja (B o.: 31.06g, T: 20.28g, W o.: 67.46g)

Chleb graham (B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Szynka wieprzowa, gotowana (B o.: 17.37g, T: 3.69g, W o.: 0.9g)	4 i 1/2 plastra (90g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Szynka wieprzowa 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:	2258 kcal	Białko ogółem:	120.12 g
Tłuszcz:	80.72 g	Węglowodany ogółem:	279.98 g
Węglowodany przyswajalne:	158.44 g	Glukoza:	9.99 g
Fruktoza:	17.81 g	Sacharoza:	9.02 g
Błonnik pokarmowy:	33.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	59.21 g
Sód:	6146.38 mg	Sól:	11.47 g

**Dzień
11****► Śniadanie (B o.: 28.35g, T: 24.85g, W o.: 85.46g)**

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (B o.: 0.05g, T: 5.78g, W o.: 0.05g)	2/3 plastra (7g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (B o.: 0.03g, T: 0.02g, W o.: 3.78g)	2/3 łyżeczki (10g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (B o.: 5.72g, T: 4.95g, W o.: 1.35g)	2 i 1/4 łyżki (45g)
Pomidor (B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 9.75g, T: 6.29g, W o.: 15.27g)	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.Ser homogenizowany - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 5.Kakao - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).

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

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

Alergeny:

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

► Obiad (B o.: 44.85g, T: 25.59g, W o.: 101.26g)

Ryż biały, gotowany (B o.: 2.53g, T: 0.22g, W o.: 30.36g)	1 szklanka (110g)
Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana z ciecierzycą (B o.: 14.38g, T: 7.89g, W o.: 21.03g)	1 porcja
Potrąka z piersi z kurczaka i z warzywami gotowana (B o.: 26.25g, T: 6.28g, W o.: 15.08g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (B o.: 1.03g, T: 10.47g, W o.: 15.98g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa ogórkowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 2.Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL(mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny, seler).

▶ **Podwieczorek (B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

Kefir, 2% tłuszczu (B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny

- 1.Kefir - MLE (mleko i pochodne)

▶ **Kolacja (B o.: 26.88g, T: 19.84g, W o.: 74.91g)**

Chleb graham (B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Chleb mieszany (B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

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

1 plaster (10g)

Szynka gotowana z indyka (B o.: 12.5g, T: 3.1g, W o.: 3.1g)

8 i 1/3 plastra (100g)

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

3/4 sztuki (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.15g, T: 0g, W o.: 0g)

2/3 szklanki (150ml)

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 gotowana z indyka GLU PSZ JAJA MLE SOJ SEL GOR zboża, jaja, mleko, soję, seler i gorczycę

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	114.88 g
Tłuszcz:	78.03 g	Węglowodany ogółem:	282.28 g
Węglowodany przyswajalne:	172.81 g	Glukoza:	11.53 g
Fruktoza:	19.81 g	Sacharoza:	13.75 g
Błonnik pokarmowy:	30.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.65 g
Sód:	2484.63 mg	Sól:	5.6 g

**Dzień
12****► Śniadanie (B o.: 34.24g, T: 23.97g, W o.: 78.36g)**

Szynka wieprzowa, gotowana (B o.: 13.51g, T: 2.87g, W o.: 0.7g)	3 i 1/2 plastra (70g)
Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ogórek (B o.: 1.05g, T: 0.15g, W o.: 4.35g)	3/4 sztuki (150g)
kakao na mleku bez cukru 200 ml (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 w raz z laktozą).
- 4.Szynka gotowana wieprzowa -GLU MLE GOR JAJ (gluten pszenny, mleko, gorczyca, jaja)
- 5.Kakao - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).

► II śniadanie (B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)

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

Alergeny:

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

► Obiad (B o.: 38.6g, T: 27.78g, W o.: 99.43g)

Zupa kalafiorowa z makaronem gotowana zabieleną mlekiem (B o.: 15.97g, T: 7.4g, W o.: 24.58g)	1 porcja
Łazanki z mięsem i z kapustą gotowanie/ duszenie (B o.: 17.82g, T: 13.66g, W o.: 48.66g)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym (B o.: 4.43g, T: 6.27g, W o.: 15.85g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (B o.: 0.38g, T: 0.45g, W o.: 10.34g)	1 porcja



Alergeny:

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

▶ **Podwieczorek (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

Jabłko 1 szt 180 g (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 porcja

▶ **Kolacja (B o.: 32.22g, T: 20.06g, W o.: 64.88g)**

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

2 i 1/4 kromki (65g)

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

1 i 3/4 kromki (65g)

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

1 plaster (10g)

Ogórek (B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

Szynka wieprzowa, gotowana (B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)

5 plastrów (100g)

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Szynka wieprzowa – MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR (mleko (w tym laktozę), gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	112.38 g
Tłuszcz:	77.03 g	Węglowodany ogółem:	271.95 g
Węglowodany przyswajalne:	135.68 g	Glukoza:	11.46 g
Fruktoza:	21.42 g	Sacharoza:	10.24 g
Błonnik pokarmowy:	37.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.35 g
Sód:	4301.67 mg	Sól:	9.33 g



PRZEPIS: Rosół z makaronem gotowany - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (25g)
- 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 - 1/7 porcji (25g)



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: Pieczone ziemniaki z oregano i tymiankiem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać ze skóry, pokroić na ćwiartki. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Połączyć olejem rzepakowym, posypać solą, oregano i tymiankiem. Piec, aż będą miękkie.

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 dramatki ... 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: Buraczki gotowane 150 g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: 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: Sałatka makaronowa łatwostarwna z olejem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Szynka konserwowa - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Mix sałat - 2/3 garści (15g)



Sposób przygotowania:

W pierwszej kolejności ugotuj makaron. W trakcie studzenia makaronu umyj i pokrój pomidora, koperek i posiekaj drobno. Dodaj ulubionego jogurt naturalny, szynkę pokrój w dobrną kostkę i dodaj do sałatki, Na koniec dodaj przyprawy: soli i pieprz z olejem i mix sałat

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

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

PRZEPIS: Zupa fasolowa z ziemniakami gotowana - 1 porcja

- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Ugotuj wywar z mięsa i z warzyw, dodaj fasole, ziele angielski i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z grzankami.

**PRZEPIS: Pierogi ruskie gotowane - 1 porcja**

- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 3/4 łyżki (57g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać trochę soli i wyrabiać z ciepłą wodą (ok. 400 ml). Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkowało. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną. Podawać z masłem.

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 łyżka (10ml)
- 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: Jabłko pieczone solo 200 g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pasta rybna z 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: Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym i ze szczypiorkiem - 1 porcja**

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 1/3 łyżki (40g)

**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: Zupa krem z pomidorów z grzankami gotowanq - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 3/4 szklanki (200g)
- Rozmaryn, świeży - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Grzanki - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso włożyć do garnka z wodą i zagotować. Następnie dodać przetarte pomidory, bazylię, rozmaryn i sól - zagotować. Po przygotowaniu wystudzić, zmiksować. Podać z grzankami.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Udko pieczone z kurczaka 150 g - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: marchew duszona z koperkiem 150 g i z olejem - 1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

marchewkę obierz, umyj i ugotuj w wodzie z odrobiną soli., posyp koperkiem, dodaj parę kropli oliwy lub oleju.

**PRZEPIS: galaretka owocowa 150 ml - 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.

PRZEPIS: Barszcz ukraiński z ziemniakami z fasolą - 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta włoska - 1/3 liścia (20g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- 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)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 1/6 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz zieleny - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotuj bulion z mięsa z warzyw. W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą. Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn.

Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy 150 g - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: kisiel 150 ml bez cukrem - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (25g)
- Sok jabłkowy - 1/4 szklanki (60ml)
- 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 olejem rzepakowym 100 g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa dyniowa z makaronem gotowana - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Przygotować bulion -(ok. 1.5L) Mięso umyć i przelożyć 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 (wcześniej 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: Roladki ze szpinakiem i z serem pieczone - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

Filety opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek i kostek. Położyć na desce, każdą pierś przekroić pionowo na 2 połówki (otrzymamy 4 porcje kurczaka). W każdej połówce, od góry, zrobić pionowe głębsze nacięcie w kształcie krzyża. Rozchylić boki i poszerzyć nieco powstałą kieszonkę. Mięso doprawić z każdej strony przyprawami oraz startym czosnkiem, następnie natrzeć oliwą i odłożyć na ok. 30 minut lub dłużej jeśli mamy czas. Szpinak włożyć na patelnię i mieszając podgrzewać aż zmięknie, ostudzić. Wymieszać z pokrojonym w kostkę serem i wypełnić nadzieniem kieszonki. Na wierzchu położyć plaster pomidora, doprawić go solą, pieprzem, suszonym oregano. Ułożyć na blaszce do pieczenia, wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C, piec przez ok. 30 minut.

PRZEPIS: Fasolka szparagowa gotowana z olejem 200 g - 1 porcja

- Fasola szparagowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować fasolkę do miękkości, połączyć olejem

PRZEPIS: Banan - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: Zupa grochowa z ziemniakami - 1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (2g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Ser twarogowy, chudy - 4 i 2/3 plastra (140g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pszenną i z kaszą manną. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą, Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na Kopytka daj surowe masło i posyp cukrem do smaku.

PRZEPIS: Budyń mleczny waniliowy bez cukru 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: pomarańcza - 1 porcja

- Pomarańcza - 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

zjedz pomarańcze



PRZEPIS: zupa jarzynowa z makaronem gotowana, zabelana zabelan mlekiem z ciecierzycą - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Ciecierzycza gotowana - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (30g)
- 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 i ciecierzycę
Zabelaj supę mlekiem. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

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)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Dukaty drobiowe z kurczaka smażone na niewielkiej ilości tłuszczu - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/5 plastra (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Zacznij od umycia filetów z piersi z kurczaka. Gotowe filety pokrój na drobne kawałki a następnie jeszcze posiekaj całość nożem.
Kawałek ulubionego żółtego sera zetrzyj na tarce, na dużych oczkach. Cebulę obierz i drobno posiekaj.
Dodaj jeszcze jajko, łyżkę mąki pszennej , sól i pieprz
Wszystko dobrze wymieszaj i odstaw na kilka minut, by masa się ustabilizowała.
Przygotuj sobie większą patelnię. Dobrze ją nagrzej i wlej olej. Łyżką stołową nakładaj porcje masy mięsnej na kotlety siekane.
Każdą partię kotletów smażę na średniej mocy palnika po około trzy minuty na jedną stronę. Kotlety przewracaj płaską szpatułką.
Usmażone kotlety siekane kładź na ręcznik papierowy, a potem już na talerz.
Smacznego.

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/7 sztuki (20g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (30g)
- 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 (5g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (20g)

**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: Szynka pieczona w folii lekkostrawna 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, 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 150 g z olejem - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Ciasto drożdżowe 1 porcja - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: żurek z ziemniakami gotowany - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- 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 - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (30ml)

**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 żurek i zagotuj. Dodaj ugotowane ziemniaki.



PRZEPIS: Makaron z serem bez cukru - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Ser twarogowy, tłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)



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 w posiłku to suchy produkt.

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: Sznycel panierowany pieczony - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Do większej miski włożyć zmielone mięso, cebulę, jajko, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać. W trakcie wyrabiania mięsa należy dodawać odrobinę zimnej wody i wyrabiać tak długo, aż mięso wchłonie wodę i nie będzie przywierać do dłoni. Im dłużej wyrabiamy, tym lepsze kotlety. Uformować kotlety, obtoczyć w bułce tartej i upiec w piecu w 180 stopni C.

PRZEPIS: zupa pomidorowa z makaronem gotowana - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- 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 czteryjajeczny - 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: Kapusta kiszona 150 g/ duszona - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować i zalać wodą. Gotować, aż do miękkości z ziele angielskim i liśćmi laurowymi. Doprawić solą oraz pieprzem. Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na oleju. Do cebuli dodać kapustę z niewielką ilością wody (ok. 40 ml), w której się gotowała. Całość dusić do momentu uzyskania satysfakcjonującej nas konsystencji sosu. Dodaj mąkę do zgęstnienia. Na koniec doprawić ostrą papryką

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

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/2 sztuki (240g)
- 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 i 1/4 łyżki (40g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)

**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: Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami gotowana - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (110g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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



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 łyżka (10ml)
- 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: Zupa kalafiorowa z makaronem gotowana zabieleną mlekiem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Kalafior - 1/3 porcji (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Makaron czterojajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- 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, dodać kalafior. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką. Na koniec zabielić mlekiem - mleko dodaj do zupy na talerzu. Ugotować makaron do zupy.

PRZEPIS: Łazanki z mięsem i z kapustą gotowanie/ duszenie - 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 ziele 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: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Jabłko 1 szt 180 g - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Umyj i zjedz jabłko



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7 / Dzień 8 / Dzień 9 / Dzień 10 / Dzień 11 / Dzień 12



Produkty zbożowe

Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1500g (50 kromek)
Chleb mieszany	1480g (42 i 1/4 kromki)
Chleb zwykły	30g (3/4 kromki)
Grzanki	30g (3 łyżki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	150g (1 szklanka)
Kasza manna	5g (1/8 szklanki)
Makaron czterojęczny	75g (1 szklanka)
Makaron dwujęczny	10g (1/7 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	55g (1 i 2/3 sztuki)
Makaron łazanki	65g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	50g (2/3 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	57g (4 i 3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	37g (3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	55g (2 i 1/4 łyżki)
Ryż biały, gotowany	110g (1 szklanka)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	119g (1 i 1/4 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	30g (1 i 1/2 łyżki)
Czosnek	16g (3 i 1/4 ząbka)
Dynia	100g (1/8 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	10g (1/8 szklanki)
Fasola biała, w puszcze	10g (1/2 łyżki)
Fasola szparagowa	200g (2 i 1/4 garści)
Groch łuskany, połówki	15g (1/8 szklanki)
Kalafior	130g (2/3 porcji)
Kapusta czerwona	100g (1 szklanka)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	250g (2 i 1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	200g (4 liście)
Kapusta włoska	20g (1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	10g (2/3 łyżeczki)

Koper ogrodowy	22g (5 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	20g (5 łyżeczek)
Marchew	863g (19 i 1/4 sztuki)
Mix sałat	15g (2/3 garści)
Ogórek	700g (3 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
Papryka czerwona	6g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	505g (6 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	120g (20 łyżeczek)
Pomidor	3070g (18 sztuk)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	200g (3/4 szklanki)
Por	98g (2/3 sztuki)
Salata masłowa	5g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	674g (2 sztuki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki	45g (1/2 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	280g (3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	900g (10 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	830g (41 i 1/2 łyżki)
Jogurt pitny, naturalny Skyr	180ml (1/2 opakowania)
Jogurt truskawkowy bez cukru	150g (1 opakowanie)
Jogobella Zott	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	1350ml (5 i 2/3 szklanki)
Maślanka naturalna	1710ml (7 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	5g (1/5 plastra)
Ser gouda	60g (2 i 1/3 plastra)
Ser gouda, light	445g (14 i 3/4 plastra)
Ser twarogowy, chudy	



Ser twarogowy, tłusty	100g (3 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	5g (1/8 kostki)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	115g (5 i 3/4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	50g (2 i 3/4 łyżki)

Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe	130g (2 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa drobiowa, gotowana	100g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	30g (1/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	210g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	175g (1 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	50g (1/2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	710g (4 i 1/3 sztuki)
Parówki 100% z szynki Tarczyński	70g (2 sztuki)
Parówki Berlinki Classic Morliny	100g (2 sztuki)
Paszтет wieprzowy, pieczony	50g (1 i 2/3 plastra)
Pieczeń rzymska	130g (6 i 1/2 plastra)
Polędwica sopocka	110g (9 i 1/4 plastra)
Szynka gotowana z indyka	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka konserwowa	25g (1 i 1/4 plastra)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	340g (17 plastrów)
Szynka z piersi kurczaka	90g (6 plastrów)
Wieprzowina, szynka surowa	250g (2 i 1/2 porcji)
Wołowina, szponder	45g (1/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	5g (1/4 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	276g (27 i 2/3 plastra)
Olej rzepakowy	119ml (11 i 3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	1ml (1/8 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	15g (1 i 1/4 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	5g (1/8 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	20g (1 i 1/3 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	40g (4 łyżki)
Kakao 16%, proszek	



Ryby i owoce morza

Tuńczyk w sosie własnym	165g (5 i 1/2 łyżki)
-------------------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	2680g (14 i 3/4 sztuki)
Pomarańcza	220g (2/3 sztuki)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	250ml (1 szklanka)
Herbata czarna, napar bez cukru	3750ml (15 i 2/3 szklanki)
Sok jabłkowy	110ml (1/2 szklanki)
Sok z cytryny	35ml (5 i 3/4 łyżki)
Woda	3800ml (15 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, świeża	3g (1 garść)
Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Goździk, mielony	12g (4 łyżeczki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	41g (41 szczypty)
Pieprz ziołowy	2g (2/3 łyżeczki)



Rozmaryn, świeży	2g (1/3 łyżeczki)
Sól biała	49g (49 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	15g (5 łyżeczek)



Dania gotowe

Filet z kurczaka w galarecie	100g (1/2
Smakmak	opakowania)
Sałatka szwedzka, konserwowa	100g (1/5
Rolnik	opakowania)
Żurek staropolski, butelka Artman	30ml (1/8
	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 Parówki Berlinci Classic Morliny Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym i ze szczypiorkiem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ogórek kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Kiełbasa drobiowa, gotowana kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor jajecznica na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Pieczeń rzymska Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna	Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt pitny, naturalny Skyr	pomarańcza
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem gotowany Pieczone ziemniaki z oregano i tymiankiem Kurczak pieczony Buraczki gotowane 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Zupa fasolowa z ziemniakami gotowana Pierogi ruskie gotowane surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Zupa krem z pomidorów z grzankami gotowanq Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udko pieczone z kurczaka 150 g marchew duszona z koperkiem 150 g i z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Barszcz ukraiński z ziemniakami z fasolą Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Gulasz wieprzowy 150 g Sałatka szwedzka, konserwowa Rolnik	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane Zupa dyniowa z makaronem gotowana Roladki ze szpinakiem i z serem pieczone Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 200 g	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany Zupa grochowa z ziemniakami Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą Jabłko pieczone solo 100 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa jarzynowa z makaronem gotowana, zabelana zabelan mlekiem z ciecierzycą Surówka z selera 200 g z olejem Dukaty drobiowe z kurczaka smażone na niewielkiej ilości tłuszczu
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Maślanka naturalna	Jabłko pieczone solo 200 g	galaretka owocowa 150 ml Kefir, 2% tłuszczu	kisiel 150 ml bez cukrem	Banan	Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany	Maślanka naturalna
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Połędwica sopocka Sałatka makaronowa łatwostarwna z olejem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g Pomidor	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wiejska Pomidor	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pieczeń rzymska Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata maślowa Pomidor Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym z olejem	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra Połędwica sopocka kakao na mleku bez cukru 200 ml

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10	Dzień 11	Dzień 12
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Parówki 100% z szynki Tarczyński Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g z olejem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser gouda, light kakao na mleku bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 150 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml	Szynka wieprzowa, gotowana Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ogórek kakao na mleku bez cukru 200 ml
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Szynka pieczona w folii lekkostrawna 120 g Czerwona kapusta z jabłkiem 150 g z olejem	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany żurek z ziemniakami gotowany Makaron z serem bez cukru Jabłko pieczone solo 100 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Szyneł panierowany pieczony zupa pomidorowa z makaronem gotowana Kapusta kiszona 150 g/ duszona	Ryż biały, gotowany Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana z ciecierzycą Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami gotowana Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem	Zupa kalafiorowa z makaronem gotowana zabiłona mlekiem Łazanki z mięsem i z kapustą gotowanie/ duszenie surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Ciasto drożdżowe 1 porcja Maślanka naturalna	Kefir, 2% tłuszczu	kisiel 150 ml bez cukrem	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko 1 szt 180 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym i z olejem 200 g g Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka gotowana z indyka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ogórek Szynka wieprzowa, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru