



# JADŁOSPIS



Dieta łatwostrawna  
D02





## Dzień 1

## ▶ Śniadanie (B o.: 30.83g, T: 32.95g, W o.: 76.27g)

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)
Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	1 porcja
jajecznica na maśle z mlekiem 100 g (B o.: 10.75g, T: 16.41g, W o.: 1.53g)	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.Jajecznica -JAJ MLE ( jaj mleko )
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne z laktozą ).

## ▶ II śniadanie (B o.: 12.92g, T: 3.06g, W o.: 7.31g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.92g, T: 3.06g, W o.: 7.31g)	1/2 opakowania (170ml)
--	------------------------

## Alergeny:

Jogurt - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

## ▶ Obiad (B o.: 27.12g, T: 23.42g, W o.: 118.3g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
kluski na parze z jogurtem naturalnym bez cukru (B o.: 13.13g, T: 18.29g, W o.: 48.97g)	1 porcja
Jabłko pieczone solo 200 g (B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana (B o.: 12.52g, T: 3.6g, W o.: 26.18g)	1 porcja

## Alergeny:

- 1.Zupa ziemniaczana - SEL (seler)
- 2.Kluski na parze - GLU PSZ JAJ MLE ,drożdże ( gluten pszenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne w raz z laktozą).

**► Podwieczorek (B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)**

Biszkopty "Petitki" LU (B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

10 sztuk (30g)

**Alergeny:**

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

**► Kolacja (B o.: 31.8g, T: 15.54g, W o.: 77.36g)**

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

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb zwykły (B o.: 3.97g, T: 0.85g, W o.: 36.6g)

1 i 3/4 kromki (65g)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g z olejem (B o.: 20.72g, T: 0.9g, W o.: 2.84g)

1 porcja

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)

**Alergeny :**

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

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

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

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2262 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.14 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	196.7 g	<b>Glukoza:</b>	11.5 g
<b>Fruktoza:</b>	24.17 g	<b>Sacharoza:</b>	18.07 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.17 g
<b>Sód:</b>	2371.62 mg	<b>Sól:</b>	5.99 g



## Dzień 2

## ▶ Śniadanie (B o.: 37.92g, T: 21.98g, W o.: 81.95g)

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)
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.: 16.64g, T: 0.73g, W o.: 2.49g)	1 porcja
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.Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ) Ryba tuńczyk Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

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

Pomarańcza 250 g (B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)	1 porcja
---	----------

## ▶ Obiad (B o.: 45.3g, T: 24.07g, W o.: 122.14g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g (B o.: 27.09g, T: 9.62g, W o.: 23.85g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Zupa ryżowa gotowana (B o.: 13.72g, T: 3.96g, W o.: 38.89g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (B o.: 1.03g, T: 5.47g, W o.: 15.98g)	1 porcja



## Alergeny:

1. Zupa ryżowa - SEL MLE GLU PSZ ( seler, mleko i pochodne w raz z laktozą gluten pszenny )
2. Ziemniaki- podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Klopsiki w sosie koperkowym - GLU PSZ SEL MLE ( gluten pszenny, seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą )

▶ **Podwieczorek (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 z laktozą)

▶ **Kolacja (B o.: 26.4g, T: 29.01g, W o.: 51.25g)**

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

1 i 1/3 kromki (50g)

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

1 i 2/3 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.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Szynka konserwowa (B o.: 16.06g, T: 18.83g, W o.: 0.26g)

5 plastrów (100g)

## Alergeny :

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	119.18 g
Tłuszcz:	78.96 g	Węglowodany ogółem:	294.13 g
Węglowodany przyswajalne:	199.74 g	Glukoza:	16.49 g
Fruktoza:	25.18 g	Sacharoza:	26.77 g
Błonnik pokarmowy:	37.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	52.82 g
Sód:	3870.41 mg	Sól:	6.3 g



## Dzień 3

## ▶ Śniadanie (B o.: 27.99g, T: 39.14g, W o.: 69.65g)

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.: 0.04g, 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)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (B o.: 14g, T: 27g, W o.: 0.5g)	3 sztuki (100g)
Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)

## Alergeny :

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

## ▶ II śniadanie (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)	1/2 opakowania (160ml)
--	------------------------

## Alergeny:

Jogurt- MLE (mleko i pochodne laktozy)

## ▶ Obiad (B o.: 40.68g, T: 30.24g, W o.: 88.64g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.78g, T: 2.64g, W o.: 24.59g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Rosół z makaronem gotowany (B o.: 19.35g, T: 9.32g, W o.: 42.04g)	1 porcja
Kurczak pieczony (B o.: 17.16g, T: 15.27g, W o.: 1.29g)	1 porcja
Salata zielona z kefirem i z olejem (B o.: 0.73g, T: 2.28g, W o.: 1.91g)	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).
3. Sałata zielona - MLE ( mleko i pochodne w raz z laktozą).

▶ **Podwieczorek (B o.: 3.27g, T: 5.11g, W o.: 17.22g)**

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

1 porcja

## Alergeny:

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

▶ **Kolacja (B o.: 31.8g, T: 20.37g, W o.: 68.19g)**

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

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

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)

Ser twarogowy, półtłusty (B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g) 3 i 1/3 plastra (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. Ser twarogowy - MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2299 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	97.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	250.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	127.28 g	<b>Glukoza:</b>	8.93 g
<b>Fruktoza:</b>	15.16 g	<b>Sacharoza:</b>	12.35 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.13 g
<b>Sód:</b>	1967.19 mg	<b>Sól:</b>	6.7 g



## Dzień 4

## ▶ Śniadanie (B o.: 36.41g, T: 23.48g, W o.: 78.71g)

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)
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 z indyka (B o.: 20.52g, T: 1.92g, W o.: 0.12g)	8 plastrów (120g)

## 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 z indyka -może zawierać MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny)

## ▶ 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.: 35.41g, T: 26.59g, W o.: 113.04g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna z olejem (B o.: 1.66g, T: 5.36g, W o.: 7.23g)	1 porcja
Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami gotowany (B o.: 13.95g, T: 4.37g, W o.: 35.66g)	1 porcja
makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny (B o.: 19.14g, T: 16.13g, W o.: 51.34g)	1 porcja

## Alergeny:

- 1.Barszcz czerwony zabieleny SEL MLE ( seler i pochodne , mleko i pochodne wraz z laktozą )
- 2.Makaron spaghetti - GLU PSZ JAJ ( gluten pszenny , jaja i pochodne jaj)

**► 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.: 29.99g, T: 19.59g, W o.: 59.41g)**

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)

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

1 szklanka (250ml)

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

3 i 1/3 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 ŻYT (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
- 4.Ser twarogowy biały - MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2191 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	134.18 g	<b>Glukoza:</b>	17.02 g
<b>Fruktoza:</b>	33.84 g	<b>Sacharoza:</b>	20.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.98 g
<b>Sód:</b>	3014.68 mg	<b>Sól:</b>	7.01 g



## Dzień 5

## ▶ Śniadanie (B o.: 36.71g, T: 22.7g, W o.: 84.68g)

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.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja
Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (B o.: 13.55g, T: 0.59g, W o.: 2.32g)	1 porcja
Salatka 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 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 .
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz 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 laktozy)

## ▶ Obiad (B o.: 46.73g, T: 25.2g, W o.: 111.7g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)	2/3 szklanki (100g)
zupa pomidorowa z makaronem gotowana łatwostarwna zabieleną mlekiem (B o.: 13.71g, T: 5.44g, W o.: 47.58g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy 150 g/ duszenie (B o.: 24.16g, T: 15.53g, W o.: 10.91g)	1 porcja
Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem (B o.: 6g, T: 2.8g, W o.: 10.4g)	1 porcja



## Alergeny:

- 1.Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE ( gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy )
- 2.Gulasz wieprzowy - SEL - ( seler )
- 3.Kasza jęczmienna - GLU PSZ ( gluten pszenny)

▶ **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.: 33.52g, T: 20.56g, W o.: 65.98g)**

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.: 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)

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

## Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2289 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	130.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.27 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	183.85 g	<b>Glukoza:</b>	9.35 g
<b>Fruktoza:</b>	14.8 g	<b>Sacharoza:</b>	11.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.83 g
<b>Sód:</b>	3672.83 mg	<b>Sól:</b>	9.12 g



## Dzień 6

## ▶ Śniadanie (B o.: 31.94g, T: 26.35g, W o.: 83.76g)

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.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (B o.: 0.03g, T: 0.02g, W o.: 3.78g)	2/3 łyżeczki (10g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (B o.: 10.16g, T: 8.8g, W o.: 2.4g)	4 łyżki (80g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 9.41g, T: 6.09g, W o.: 14.78g)	1 porcja
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. Serek homogenizowany - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

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

Banan 120 g (B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 porcja
---	----------

## ▶ Obiad (B o.: 49.5g, T: 21.53g, W o.: 103.35g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Salata zielona z kefirem i z olejem (B o.: 0.73g, T: 2.28g, W o.: 1.91g)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem i twarogiem (B o.: 25.98g, T: 7.46g, W o.: 43.97g)	1 porcja
żurek z ziemniakami 350 ml (B o.: 22.13g, T: 11.06g, W o.: 38.66g)	1 porcja



## Alergeny:

1. Żurek - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE ( gluten pszenny, gluten żytni , seler, mleko i pochodne laktozy )
2. Makaron ze szpinakiem i z serem GLU PSZ JAJ MLE ( gluten pszenny , jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne wraz z laktoza )
3. Sałata zielona z kefirem - MLE ( mleko i pochodne z laktozą )

▶ **Podwieczorek (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)**

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)

1/2 opakowania  
(160ml)

## Alergeny:

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

▶ **Kolacja (B o.: 31.88g, T: 19.81g, W o.: 67.74g)**

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.: 0.07g, 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 wiejska (B o.: 18.36g, T: 4.05g, W o.: 0.81g)

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	126.68 g
Tłuszcz:	70.93 g	Węglowodany ogółem:	289.93 g
Węglowodany przyswajalne:	153.95 g	Glukoza:	14.82 g
Fruktoza:	19.91 g	Sacharoza:	23.72 g
Błonnik pokarmowy:	34.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.6 g
Sód:	2988.15 mg	Sól:	8.45 g



## Dzień 7

## ▶ Śniadanie (B o.: 27.07g, T: 38.55g, W o.: 64.96g)

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)
Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (B o.: 14g, T: 27g, W o.: 0.5g)	3 sztuki (100g)

## Alergeny :

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

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

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

## Alergeny:

Serek homogenizowany - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

## ▶ Obiad (B o.: 45.63g, T: 27.67g, W o.: 95.1g)

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 grysikowa gotowana (B o.: 15.36g, T: 1.51g, W o.: 34.06g)	1 porcja
Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona (B o.: 25.78g, T: 15.67g, W o.: 1.64g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (B o.: 1.03g, T: 5.47g, W o.: 15.98g)	1 porcja

## Alergeny:

- 1.Zupa grysikowa - GLU PSZ SEL (gluten pszenny, seler)
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).

**► 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.: 28.25g, T: 23.13g, W o.: 65.85g)**

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)

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)

kakao na mleku bez cukru 200 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)

1 porcja

Jaja gotowane (B o.: 10g, T: 7.76g, W o.: 0.48g)

1 i 2/3 sztuki (80g)

**Alergeny :**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2273 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	97.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	252.35 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	170 g	<b>Glukoza:</b>	15 g
<b>Fruktoza:</b>	30.46 g	<b>Sacharoza:</b>	17.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.77 g
<b>Sód:</b>	1803.13 mg	<b>Sól:</b>	6.25 g



## Dzień 8

## ▶ Śniadanie (B o.: 26.57g, T: 29.72g, W o.: 80.05g)

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.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
jajecznica na maśle z mlekiem (B o.: 10.75g, T: 16.41g, W o.: 1.53g)	1 porcja

## Alergeny :

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

## ▶ II śniadanie (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)	1/2 opakowania (160ml)
--	------------------------

## Alergeny:

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

## ▶ Obiad (B o.: 25.65g, T: 8.96g, W o.: 164.3g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana łatwostrawna (B o.: 12.52g, T: 3.6g, W o.: 26.18g)	1 porcja
makaron z jabłkami (B o.: 12.15g, T: 4.31g, W o.: 109.63g)	1 porcja

## Alergeny:

- 1.Zupa ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI ( gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca,soja ).
2. Makaron z jabłkami - GLU PSZ JAJ MLE (gluten przenny, jaja i pochodne , mleko i pochodne laktozy)

**► Podwieczorek (B o.: 3.27g, T: 5.11g, W o.: 17.22g)**

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

1 porcja

**Alergeny:**

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

**► Kolacja (B o.: 30.89g, T: 22.79g, W o.: 63.51g)**

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)

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)

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g (B o.: 1.8g, T: 3.4g, W o.: 8.2g)

1 porcja

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

3 i 1/3 plastra (100g)

**Alergeny :**

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

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

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

4. Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2277 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	211.81 g	<b>Glukoza:</b>	17.49 g
<b>Fruktoza:</b>	38.63 g	<b>Sacharoza:</b>	28.08 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.25 g
<b>Sód:</b>	1830.56 mg	<b>Sól:</b>	4.52 g



## Dzień 9

## ▶ 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 - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).

## ▶ 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.: 42.13g, T: 23.86g, W o.: 113.9g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Szynka pieczona w folii lekkostrawna 120 g (B o.: 21.85g, T: 9.85g, W o.: 1.77g)	1 porcja
zupa warzywna z ryżem zabieleną gotowana (B o.: 13.47g, T: 3.72g, W o.: 44.83g)	1 porcja
Buraczki gotowane 150 g z olejem (B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Zupa warzywna - SEL MLE (seler, mleko i pochodne wraz z laktozą).
2. Buraczki - GLU PSZ (gluten pszeniczny)
3. Ziemniaki- podawane są z masłem-n MLE ( mleko i pochodne z laktozą).

**► Podwieczorek (B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)**

Pomarańcza 250 g (B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)

1 porcja

**► Kolacja (B o.: 35.35g, T: 20.01g, W o.: 61.01g)**

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)

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)

Szynka wieprzowa, gotowana (B o.: 23.16g, T: 4.92g, W o.: 1.2g)

6 plastrów (120g)

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

1 i 1/4 sztuki (200g)

**Alergeny :**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2252 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	193.51 g	<b>Glukoza:</b>	16.06 g
<b>Fruktoza:</b>	22.4 g	<b>Sacharoza:</b>	37.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.55 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.89 g
<b>Sód:</b>	3663.77 mg	<b>Sól:</b>	9.11 g

**Dzień  
10****▶ Śniadanie (B o.: 29.9g, T: 37.07g, W o.: 67.82g)**

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)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (B o.: 11.2g, T: 21.6g, W o.: 0.4g)	2 i 1/3 sztuki (80g)
Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (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 wraz z laktozą).
- 4.Parówki - SEL MLE GOR GLU PSZ (seler, mleko (w tym laktoza), gorczyca oraz zboża zawierające gluten.)

**▶ II śniadanie (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)**

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)	1/2 opakowania (160ml)
--	------------------------

**Alergeny:**

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

**▶ Obiad (B o.: 41.52g, T: 26.69g, W o.: 89.57g)**

Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego (B o.: 14.95g, T: 6.47g, W o.: 41.7g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.77g, T: 1.81g, W o.: 24.58g)	1 porcja
Udko pieczone z kurczaka (B o.: 22.41g, T: 15.4g, W o.: 2.57g)	1 porcja
Sałata zielona z kefirem i z olejem (B o.: 0.73g, T: 2.28g, W o.: 1.91g)	1 porcja

**Alergeny:**

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

**► Podwieczorek (B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)****Biszkopty "Petitki" LU (B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)****10 sztuk (30g)****Alergeny:****Biszkopty -GLU PSZ , JAJ, SOJ, MLE, ORZ( gluten pszenny, jaja i pochodne, soja, mleko, orzechy)****► Kolacja (B o.: 28.3g, T: 20.39g, W o.: 67.63g)****Chleb graham (B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)****1 kromka (30g)****Chleb mieszany (B o.: 3g, T: 3g, W o.: 13.5g)****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.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)****1 i 1/4 sztuki (200g)****Polędwica sopocka (B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)****4 i 1/4 plastra (50g)****Sałatka makaronowa 100 g łatwostrawna (B o.: 9.89g, T: 6.28g, W o.: 30.8g)****0.5 porcji****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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2233 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	89.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	253.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	129.17 g	<b>Glukoza:</b>	9.46 g
<b>Fruktoza:</b>	15.85 g	<b>Sacharoza:</b>	7.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.45 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.13 g
<b>Sód:</b>	3400.18 mg	<b>Sól:</b>	9.23 g

**PRZEPIS: kakao na mleku bez cukru 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: jajecznica na maśle z mlekiem 100 g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- 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

**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: kluski na parze z jogurtem naturalnym bez cukru - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Przygotowane kluski na parze podawaj z jogurtem naturalnym.

**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: Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana - 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 - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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: Pomarańcza 250 g - 1 porcja**

- Pomarańcza - 3/4 sztuki (250g)

**Sposób przygotowania:**

zjedz pomarańcze

**PRZEPIS: Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g - 1 porcja**

- Jaja kurcze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/5 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- 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 koperk i zawiesinę z mleka i mąki przyprawy.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa ryżowa gotowana - 1 porcja**

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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 - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyj i przelóż do garnka, Marchewkę, pietruszkę i seler obrać, opłukać i pokroić w kostkę. Przełożyć 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.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Rosół z makaronem gotowany - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 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: Kurczak pieczony - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:****Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: 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 przesiałą 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: Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna z olejem - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Barszcz czerwony zabelany z ziemniakami gotowany - 1 porcja**

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj mięso, przelóż do garnka. Warzywa seler, pietruszkę i marchewkę, umyj i dodaj do garnka z mięsem. Gotuj do miękkości Buraki i jabłko umyj, obierz i przelóż 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,

**PRZEPIS: makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny - 1 porcja**

- Makaron spaghetti - 1/3 garści (60g)
- 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 - 1/3 porcji (70g)

**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 połączyć z sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

**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 pomidorowa z makaronem gotowana łatwostrawna zabelana mlekiem - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udło umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

Wcześniej ugotować makaron i dodać i zjeść z zupą. Zupę posyp natką pietruszki i zabelaj mlekiem na talerzu

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy 150 g/ duszenie - 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: Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem - 1 porcja**

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł umyć i przełożyć do garnka z posoloną wodą. Gotować do miękkości., po ugotowaniu skropić olejem.

**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: Banan 120 g - 1 porcja**

- Banan - 1 sztuka (120g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Makaron ze szpinakiem i twarogiem - 1 porcja**

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 8 garści (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron. W czasie gotowania makaronu rozgrzać na patelni olej, dodać szpinak i przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażyć ok. 5 minut. Dodać ugotowany makaron, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać pokruszony twaróg i całość podsmażyć jeszcze ok. 2 minuty.

**PRZEPIS: żurek z ziemniakami 350 ml - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- 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 - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/5 opakowania (100ml)

**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: zupa grysikowa gotowana - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona - 1 porcja**

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa ziemniaczana łatwostrawna - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: makaron z jabłkami - 1 porcja**

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron dwujajeczny - 1 szklanka (70g)

**Sposób przygotowania:**

makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a jabłka obrać ze skórki, wyciąć środek i pokroić w kostkę. Na rozgrzanej patelni wrzucić jabłka i podlać wodą. Lekko podsmażyć. Dosypać odrobinę cynamonu i szczyptę cukru. makaron wymieszać z jabłkami, dodać jogurt.

**PRZEPIS: Szyńka 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: zupa warzywna z ryżem zabelana gotowana - 1 porcja**

- 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)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- 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 .Zabelaj supę śmietanką. Osobno ugotuj ryż i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

**PRZEPIS: Buraczki gotowane 150 g z olejem - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/7 sztuki (20g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 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: Udko pieczone z kurczaka - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Sałatka makaronowa 100 g łatwostrawna - 0.5 porcji

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Szyunka 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 i mix sałat



## Wykorzystane produkty

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



## Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	15g (1/5 sztuki)
Chleb graham	1195g (39 i 3/4 kromki)
Chleb mieszany	1120g (32 kromki)
Chleb zwykły	65g (1 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	100g (2/3 szklanki)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Makaron czterojajeczny	80g (1 szklanka)
Makaron dwujajeczny	70g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	90g (2 i 2/3 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	50g (2/3 szklanki)
Makaron spaghetti	60g (1/3 garści)
Mąka pszenna, typ 500	55g (4 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	35g (3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)



## Warzywa

Brokuły	250g (1/2 sztuki)
Burak	250g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula	15g (1/7 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	10g (2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	33g (8 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	558g (12 i 1/3 sztuki)
Mix sałat	15g (2/3 garści)
Papryka czerwona	6g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	370g (4 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	102g (17 łyżeczek)
Pomidor	3550g (20 i 3/4 sztuki)
Por	28g (1/5 sztuki)
Sałata	15g (1/8 sztuki)

Sałata masłowa	60g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	284g (3/4 sztuki)
Szpinak	200g (8 garści)
Ziemniaki	230g (2 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	100g (1 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	750g (8 i 1/3 sztuki)



## Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	510g (25 i 1/2 łyżki)
Jogurt pitny, naturalny Skyr	810ml (2 i 1/2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	230ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna	250ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1755ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser twarogowy, chudy	195g (6 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	300g (10 plasterów)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	150g (7 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	5g (1/4 łyżki)



## Mięso i jaja

Jaja gotowane	80g (1 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, całe	185g (3 i 2/3 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	230g (2 i 1/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	420g (2 i 2/3 sztuki)
Parówki 100% z szynki Tarczyński	280g (8 i 1/2 sztuki)
Polędwica sopocka	50g (4 i 1/4 plastra)
Szynka konserwowa	125g (6 i 1/4 plastra)



Szynka wiejska	190g (12 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	200g (10 plasterów)
Szynka z indyka	120g (8 plasterów)
Wieprzowina, mięso mielone	70g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	320g (3 i 1/4 porcji)
Wołowina, szponder	45g (1/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	25g (1 i 1/4 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	215g (21 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	81ml (8 łyżek)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Biszkopty "Petitki" LU	60g (20 sztuk)
Cukier	27g (2 i 1/4 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	15g (1/7 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10g (2/3 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	40g (4 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

Tuńczyk w sosie własnym	120g (4 łyżki)
-------------------------	----------------

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	2800g (15 i 2/3 sztuki)
Pomarańcza	500g (1 i 2/3 sztuki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru	3500ml (14 i 2/3 szklanki)
Sok z cytryny	32ml (5 i 1/3 łyżki)
Woda	3000ml (12 i 1/2 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)

Goździk, mielony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	17g (8 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	31g (31 szczypty)
Sól biała	31g (31 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	10g (3 i 1/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Żurek staropolski, butelka Artman	100ml (1/5 opakowania)
-----------------------------------	------------------------

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor kakao na mleku bez cukry 250 ml jajecznica na maśle z mlekiem 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g kakao na mleku bez cukry 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Parówki 100% z szynki Tarczyński Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka z indyka	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra kakao na mleku bez cukry 250 ml Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty kakao na mleku bez cukry 250 ml Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Parówki 100% z szynki Tarczyński
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Jogurt pitny, naturalny Skyr	Pomarańcza 250 g	Jogurt pitny, naturalny Skyr	Maślanka naturalna	Kefir, 2% tłuszczu	Banan 120 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany kluski na parze z jogurtem naturalnym bez cukru Jabłko pieczone solo 200 g Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Zupa ryżowa gotowana surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Rosół z makaronem gotowany Kurczak pieczony Sałata zielona z kefirem i z olejem	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna z olejem Barszcz czerwony zabielany z ziemniakmi gotowany makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana zupa pomidorowa z makaronem gotowana łatwostrawna zabielana mlekiem Gulasz wieprzowy 150 g/ duszenie Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany Sałata zielona z kefirem i z olejem Makaron ze szpinakiem i twarogiem żurek z ziemniakami 350 ml	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa grysikowa gotowana Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Biszkopty "Petitki" LU	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Ciasto drożdżowe 1 porcja	Jabłko pieczone solo 200 g	Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany	Jogurt pitny, naturalny Skyr	Jabłko pieczone solo 200 g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g z olejem Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka konserwowa	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Ser twarogowy, półtłusty	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, półtłusty Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wiejska	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka wiejska	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra kakao na mleku bez cukry 200 ml Jaja gotowane

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru jajecznica na maśle z mlekiem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Parówki 100% z szynki Tarczyński Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt pitny, naturalny Skyr	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt pitny, naturalny Skyr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa ziemniaczana łatwostrawna makaron z jabłkami	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Szynka pieczona w folii lekkostrawna 120 g zupa warzywna z ryżem zabieleną gotowana Buraczki gotowane 150 g z olejem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g	Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udko pieczone z kurczaka Sałata zielona z kefirem i z olejem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Ciasto drożdżowe 1 porcja	Pomarańcza 250 g	Biszkopty "Petitki" LU
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g Ser twarogowy, półtłusty	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Polędwica sopocka Sałatka makaronowa 100 g łatwostrawna