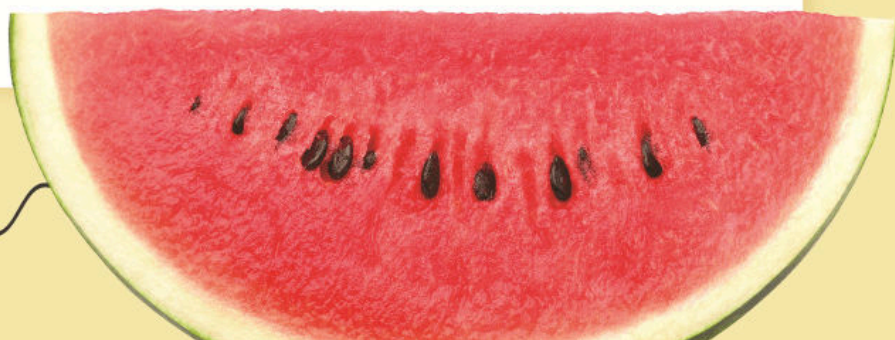




JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna
D02





Dzień 1

▶ Śniadanie (B o.: 27g, T: 33.52g, W o.: 72.43g)

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)
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)
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.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 łatwostrawna 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:	2263 kcal	Białko ogółem:	110.17 g
Tłuszcz:	93 g	Węglowodany ogółem:	259.55 g
Węglowodany przyswajalne:	164.88 g	Glukoza:	8.55 g
Fruktoza:	14.62 g	Sacharoza:	24.32 g
Błonnik pokarmowy:	27.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.88 g
Sód:	3619.48 mg	Sól:	10.32 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.: 38.71g, T: 22.79g, W o.: 104.86g)

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
Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana (B o.: 20.4g, T: 6.56g, W o.: 17.44g)	1 porcja

Alergeny:

- 1.Zupa ziemniaczana - SEL (seler)
- 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:	2205 kcal	Białko ogółem:	121.74 g
Tłuszcz:	68.53 g	Węglowodany ogółem:	289.13 g
Węglowodany przyswajalne:	137.66 g	Glukoza:	14.34 g
Fruktoza:	29.58 g	Sacharoza:	14.58 g
Błonnik pokarmowy:	31.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.64 g
Sód:	2771.48 mg	Sól:	6.48 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.: 29.03g, T: 28.38g, W o.: 80.65g)

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)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	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 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.: 43.73g, T: 21.75g, W o.: 114.68g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Barszcz ukraiński z ziemniakami gotowany zabielały mlekiem (B o.: 11.21g, T: 3.84g, W o.: 41.36g)	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
Brokuły, gotowane w wodzie (B o.: 4.4g, T: 0.6g, W o.: 7.6g)	2 porcje (200g)



Alergeny:

1. Kasza jęczmienna - GLU PSZ może być podawana z masłem MLE (gluten pszeniczny, 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 pszeniczny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszeniczny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Pieczeń rzymska - GLU PSZ JAJ MLE GOR SEL, ORZ (gluten pszeniczny , jaja, soję, mleko i pochodne wraz z laktozą, gorczyca, seler, oraz orzechy.)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2286 kcal	Białko ogółem:	104.35 g
Tłuszcz:	81.37 g	Węglowodany ogółem:	304.37 g
Węglowodany przyswajalne:	173.09 g	Glukoza:	14.4 g
Fruktoza:	22.07 g	Sacharoza:	20.85 g
Błonnik pokarmowy:	40.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.4 g
Sód:	2089.11 mg	Sól:	4.74 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.: 51.94g, T: 24.8g, W o.: 93.7g)

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 łatwostrawna (B o.: 14.43g, T: 6.42g, W o.: 35.16g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Roladki z kurczaka ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna pieczone (B o.: 29.08g, T: 9.9g, W o.: 4.77g)	1 porcja
Kalafior gotowany w wodzie 200 g z olejem (B o.: 4.97g, T: 3.46g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Zupa dyniowa – SEL MLE (seler, mleko łącznie z laktozą).
2. Roladki ze szpinakiem i z serem białym– 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:	2207 kcal	Białko ogółem:	126.77 g
Tłuszcz:	74.7 g	Węglowodany ogółem:	273.76 g
Węglowodany przyswajalne:	168.01 g	Glukoza:	16.29 g
Fruktoza:	20.88 g	Sacharoza:	25.82 g
Błonnik pokarmowy:	35.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.46 g
Sód:	2196.29 mg	Sól:	4.33 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (B o.: 24.45g, T: 32.67g, W o.: 75.92g)

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)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
jajecznica na maśle z mlekiem 100 g (B o.: 9.5g, T: 15.44g, W o.: 1.47g)	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)

▶ 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.: 42.15g, T: 23.53g, W o.: 102.02g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą (B o.: 29.21g, T: 14.48g, W o.: 40.78g)	1 porcja
Jabłko pieczone solo 100 g (B o.: 0.53g, T: 0.52g, W o.: 15.87g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (B o.: 11.75g, T: 7.8g, W o.: 26.56g)	1 porcja

Alergeny:

1. Zupa wielowarzywna - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 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:	2283 kcal	Białko ogółem:	114.37 g
Tłuszcz:	89.76 g	Węglowodany ogółem:	267.59 g
Węglowodany przyswajalne:	157.65 g	Glukoza:	11.15 g
Fruktoza:	21.33 g	Sacharoza:	15.17 g
Błonnik pokarmowy:	28.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.56 g
Sód:	1903.48 mg	Sól:	4.78 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.: 41.88g, T: 27.86g, W o.: 98.16g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.82g, T: 6.76g, W o.: 24.63g)	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 (B o.: 13.36g, T: 3.34g, W o.: 36.78g)	1 porcja
Surówka z selera 200 g z olejem (B o.: 3.22g, T: 10.68g, W o.: 16.85g)	1 porcja
Pieczony filec z kurczaka łatwostrawny 100 g (B o.: 21.82g, T: 6.35g, W o.: 1.09g)	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).

▶ 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:	2194 kcal	Białko ogółem:	110.29 g
Tłuszcz:	76.72 g	Węglowodany ogółem:	286.91 g
Węglowodany przyswajalne:	170.76 g	Glukoza:	16.08 g
Fruktoza:	21.79 g	Sacharoza:	23.11 g
Błonnik pokarmowy:	43.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.82 g
Sód:	2888.79 mg	Sól:	6.81 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.: 41.75g, T: 24.14g, W o.: 104.94g)

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
Buraczki gotowane 150 z olejem (B o.: 3.14g, T: 5.24g, W o.: 19.43g)	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.Buraczki gotowane - GLU PSZ (gluten pszenny)

**► 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.: 30.74g, T: 21.9g, W o.: 66.88g)

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

2 kromki (60g)

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

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)

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.: 17.1g, T: 1.6g, W o.: 0.1g)

6 i 2/3 plastra (100g)

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. Szynka z indyka- MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenney)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2316 kcal	Białko ogółem:	112.28 g
Tłuszcz:	88.66 g	Węglowodany ogółem:	280.71 g
Węglowodany przyswajalne:	159.48 g	Glukoza:	9.37 g
Fruktoza:	18.02 g	Sacharoza:	27.89 g
Błonnik pokarmowy:	27.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.01 g
Sód:	2733.02 mg	Sól:	7.88 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.: 40.88g, T: 21.04g, W o.: 82.74g)**

Chleb graham (B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
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)
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
Ser twarogowy, chudy (B o.: 19.8g, T: 0.5g, W o.: 3.5g)	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 wraz z laktozą).
- 4.Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne 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.: 38.06g, T: 25.42g, W o.: 98.99g)

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
zupa pomidorowa z makaronem gotowana łatwostrawna zabieleną mlekiem (B o.: 15.09g, T: 6.97g, W o.: 35.83g)	1 porcja
Klopsiki drobiowe gotowane (B o.: 17.85g, T: 8.07g, W o.: 12.51g)	1 porcja
Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna (B o.: 1.66g, T: 5.36g, W o.: 7.23g)	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.Klopsiki - 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:	2187 kcal	Białko ogółem:	118.58 g
Tłuszcz:	70.88 g	Węglowodany ogółem:	284.37 g
Węglowodany przyswajalne:	167.36 g	Glukoza:	11.94 g
Fruktoza:	20.11 g	Sacharoza:	11.34 g
Błonnik pokarmowy:	30.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.8 g
Sód:	2851.48 mg	Sól:	6.91 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.: 43.87g, T: 26.83g, W o.: 100.43g)

Ryż biały, gotowany (B o.: 2.3g, T: 0.2g, W o.: 27.6g)	3/4 szklanki (100g)
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
Zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana (B o.: 13.63g, T: 9.15g, W o.: 22.96g)	1 porcja

**Alergeny:**

- 1.Zupa jarzynowa - 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:	2233 kcal	Białko ogółem:	113.9 g
Tłuszcz:	79.27 g	Węglowodany ogółem:	281.45 g
Węglowodany przyswajalne:	164.62 g	Glukoza:	11.71 g
Fruktoza:	19.93 g	Sacharoza:	13.92 g
Błonnik pokarmowy:	30.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.66 g
Sód:	1969.14 mg	Sól:	4.34 g

**Dzień
12****▶ Śniadanie (B o.: 34.99g, T: 24.22g, W o.: 82.21g)**

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)
kakao na mleku bez cukru 200 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	1 porcja
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 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.: 42.05g, T: 26.56g, W o.: 97.43g)

Zupa kalafiorowa z makaronem gotowana zabiłona mlekiem (B o.: 15.97g, T: 7.4g, W o.: 24.58g)	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
Makaron łazanki z mięsem i z marchewką (B o.: 21.27g, T: 12.44g, W o.: 46.66g)	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.: 0.81g, 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.: 33.32g, T: 20.36g, W o.: 70.18g)

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)

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)

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 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:	2231 kcal	Białko ogółem:	117.77 g
Tłuszcz:	76.44 g	Węglowodany ogółem:	281.66 g
Węglowodany przyswajalne:	144.29 g	Glukoza:	15.08 g
Fruktoza:	26.98 g	Sacharoza:	11.29 g
Błonnik pokarmowy:	39.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.7 g
Sód:	3696.19 mg	Sól:	9.47 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 łatwostrawna 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 cukru 250 ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

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 stolnicy, 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. Podawaj 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: 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 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj warzywa / włoścзыcznę 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: Jabłko pieczone solo 200 g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Nagrzać 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, poprawiam 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, poprawiam 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**

- Bazylią, 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: Udka 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 gotowany zabieleny mlekiem - 1 porcja**

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- 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)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 1/6 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)

**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 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 z mlekiem 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 łatwostrawna - 1 porcja**

- 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)
- 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 przełożyć do garnka z wodą , umyć i obrać warzywa włożyć do garnka z mięsem i ugotować bulion z warzyw i z mięsa.

Ziemniaki i marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze i wszystko dodać do wywaru.

Zupę 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 z kurczaka ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna pieczone - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (30g)
- 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 a 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 serem białym 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: Kalafior gotowany w wodzie 200 g z olejem - 1 porcja

- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Kalafior umyć i przełożyć do garnka z wodą posoloną, gotować do miękkości. podawać z koperkiem i z masłem dodanym na surowo na gorące warzywo.

PRZEPIS: Banan - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: jajecznicza na maśle z mlekiem 100 g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/3 sztuki (70g)
- 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: Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (2g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Ser twarogowy, chudy - 4 plastry (120g)
- 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: Zupa wielowarzywna - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)

**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. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

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 - 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)
- 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 zupę 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 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pieczony filec z kurczaka łatwostrawny 100 g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

**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: 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 owinięty 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: 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 rozprowadzić. 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: zupa pomidorowa z makaronem gotowana łatwostrawna zabieleną mlekiem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- 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 czterojęczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udko umyć, włożyć do garnka i zalać wodą Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i 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 i zabielać mlekiem na talerzu

PRZEPIS: Klopsiki drobiowe gotowane - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (2g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Kurczak, mięso mielone - 1/2 szklanki (80g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna - 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 przyprawy

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 jarzynowa z ziemniakami gotowana - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)

**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. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

**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 selera. 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: 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: Makaron łazanki z mięsem i z marchewką - 1 porcja

- Makaron łazanki - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- 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 - 2/3 porcji (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Od razu wyłoż też na patelnię mięso pokrojone i przyprawy i całość gotuj bez tłuszczu tak 20-25 minut, jak mięso będzie gotowe dodaj pokrojoną marchewkę, duś. Jak wszystko będzie miękkie przełóż do garnka z makaronem. Całość zamieszaj. Makaron możesz ugotować w trakcie duszenia mięsa. Dodaj jeszcze przypraw: sól i pieprz oraz szczyptę kminku mielonego lub w całości.



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 pszenna zwykła	2g (1/8 sztuki)
Bułka tarta	2g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1510g (50 i 1/3 kromki)
Chleb mieszany	1505g (43 kromki)
Chleb zwykły	30g (3/4 kromki)
Grzanki	30g (3 łyżki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	150g (1 szklanka)
Kasza manna	10g (1/8 szklanki)
Makaron czterojajeczny	75g (1 szklanka)
Makaron dwujajeczny	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	23g (2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	55g (2 i 1/4 łyżki)
Ryż biały, gotowany	100g (3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	200g (2 porcje)
Burak	350g (3 i 1/3 sztuki)
Cebula	39g (1/3 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Dynia	100g (1/8 sztuki)
Kalafior	380g (1 i 3/4 porcji)
Kapusta pekińska	200g (4 liście)
Kapusta włoska	20g (1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	10g (2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	27g (6 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	864g (19 i 1/4 sztuki)

Mix sałat	15g (2/3 garści)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Papryka czerwona	6g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	415g (5 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	141g (23 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	3870g (22 i 3/4 sztuki)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	200g (3/4 szklanki)
Por	28g (1/5 sztuki)
Sałata	15g (1/8 sztuki)
Sałata masłowa	5g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	554g (1 i 2/3 sztuki)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki	195g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	30g (1/3 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	150g (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	1350ml (5 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1835ml (8 szklanek)
Ser twarogowy, chudy	525g (17 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	30g (1 plaster)
Ser twarogowy, tłusty	100g (3 i 1/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	115g (5 i 3/4 łyżki)

**Mięso i jaja**

Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe	95g (1 i 3/4 sztuki)
Kiełbasa drobiowa, gotowana	100g (1 i 1/4 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	80g (1/2 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	215g (2 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	50g (1/2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	470g (3 sztuki)
Parówki 100% z szynki Tarczyński	70g (2 sztuki)
Parówki Berlinski Classic Morliny	100g (2 sztuki)
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 indyka	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	90g (6 plastrów)
Wieprzowina, szynka surowa	270g (2 i 2/3 porcji)
Wołowina, szponder	45g (1/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	5g (1/4 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	289g (28 i 3/4 plastra)
Olej rzepakowy	126ml (12 i 2/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	6ml (2/3 łyżki)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier	17g (1 i 1/3 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	5g (1/8 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	20g (1 i 1/3 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym Winiary	25g (2/3 opakowania)

Kakao 16%, proszek

40g (4 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

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

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan 120g (1 sztuka)
 Jabłko 2650g (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 41ml (6 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 18g (9 sztuk)
 Majeranek, suszony 5g (1 i 2/3 łyżeczki)
 Oregano, suszone 2g (2/3 łyżeczki)
 Pieprz czarny 37g (37 szczypty)
 Pieprz ziółowy 2g (2/3 łyżeczki)
 Rozmaryn, świeży 2g (1/3 łyżeczki)
 Sól biała 37g (37 szczypty)
 Tymianek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
 Ziele angielskie 12g (4 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak 100g (1/2 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 Parówki Berlinski Classic Morliny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	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 kakao na mleku bez cukru 250 ml Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Kiełbasa drobiowa, gotowana kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru jajecznica na maśle z mlekiem 100 g	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	Pierogi ruskie gotowane surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana	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 gotowany zabieleny mlekiem Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Gulasz wieprzowy 150 g Brokuły, gotowane w wodzie	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane Zupa dyniowa z makaronem gotowana łatwostrawna Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Roladki z kurczaka ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna pieczone Kalafior gotowany w wodzie 200 g z olejem	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą Jabłko pieczone solo 100 g Zupa wielowarzywna	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa jarzynowa z makaronem gotowana, zabieleną zabieleną mlekiem Surówka z selera 200 g z olejem Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g
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 Poledwica sopocka Sałatka makaronowa łatwostrawna 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 masłowa Pomidor Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym z olejem	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra Poledwica 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 kakao na mleku bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 150 g Ser twarogowy, chudy	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 kakao na mleku bez cukru 200 ml Pomidor
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 Buraczki gotowane 150 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 zupa pomidorowa z makaronem gotowana łatwostarwna zabieleną mlekiem Klopsiki drobiowe gotowane Surówka wiosenna 150 g łatwostarwna	Ryż biały, gotowany 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 jarzynowa z ziemniakami gotowana	Zupa kalafiorowa z makaronem gotowana zabieleną mlekiem surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml Makaron łazanki z mięsem i z marchewką
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Ciasto drożdżowe 1 porcja Maślanka naturalna	Kefir, 2% tłuszczu	kisiel 150 ml bez cukrem	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko pieczone solo 200 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka z indyka	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 Szynka wieprzowa, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor