



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



**Dieta łatwostrawna
2400 kcal**





Dzień 1

► Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 25.23g, T: 21.38g, W o.: 71.84g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 94kcal, B o.: 15.44g, T: 3.28g, W o.: 0.8g)	4 plastry (80g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

► II śniadanie (E: 149kcal, B o.: 7.95g, T: 4.35g, W o.: 20.1g)

Serek waniliowy, Danio - Danone (E: 149kcal, B o.: 7.95g, T: 4.35g, W o.: 20.1g)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------

Alergeny:

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

► Obiad (E: 990kcal, B o.: 36.62g, T: 21.58g, W o.: 177.08g)

Zupa dyniowa z ziemniakami (E: 461kcal, B o.: 26.21g, T: 17.06g, W o.: 59.01g)	1 porcja
--	----------

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować bulion -(ok. 1.5L) Mięso umyć i przełożyć do garnka z wodą , umyć i obrać warzywa włożyć do garnka z mięsem i ugotować bulion.

Cebulę posiekać drobno. Ziemniaki i marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Czosnek drobno posiekać. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić cebulę i smażyć ok. 2 minut. Dorzucić marchew i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.

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

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

Ziemniaki możesz ugotować osobno.

makaron z jabłkami (E: 431kcal, B o.: 9.75g, T: 3.79g, W o.: 94.27g)

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 - 2/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

**Alergeny:**

1. Zupa dyniowa – SEL MLE (seler, mleko łącznie z laktozą).
2. Makaron z jabłkami- GLU PSZ JAJ (gluten pszenny , jaja i pochodne jaj).

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja (E: 462kcal, B o.: 24.79g, T: 18.06g, W o.: 51.76g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.14g, W o.: 2.87g)	1/3 sztuki (70g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	95.4 g
Tłuszcz:	66.17 g	Węglowodany ogółem:	345.12 g



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 30.23g, T: 19.12g, W o.: 67.36g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)

Biszkopty (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)	10 sztuk (30g)
---	----------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 883kcal, B o.: 55.8g, T: 25.06g, W o.: 118.36g)

Zupa ziemniaczana (E: 316kcal, B o.: 23.47g, T: 6.69g, W o.: 43.67g)	1 porcja
--	----------

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



**Sposób przygotowania:**

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

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)**2/3 szklanki (100g)****Gulasz wieprzowy 150 g (E: 253kcal, B o.: 28.44g, T: 11.47g, W o.: 10.91g)****1 porcja**

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 i 1/4 porcji (120g)

**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.

surówka z marchewki i jabłka 150 g (E: 109kcal, B o.: 1.03g, T: 5.47g, W o.: 15.98g)**1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)**1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana - SEL (seler)
2. Gulasz wieprzowy - SEL (seler).
3. Kasza jęczmienna - GLU PSZ (gluten pszenny).

► Podwieczorek (E: 299kcal, B o.: 13.84g, T: 13.49g, W o.: 30.63g)

Budyń mleczny waniliowy z cukrem 150 ml (E: 299kcal, B o.: 13.84g, T: 13.49g, W o.: 30.63g)

1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1 i 1/2 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz cukier, 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.

Alergeny:

1. Budyń - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

► Kolacja (E: 476kcal, B o.: 22.03g, T: 18.5g, W o.: 56.5g)

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

2 i 3/4 kromki (70g)

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

2 plastry (20g)

Twarożek z zieloną pietruszką 80 g z jogurtem naturalnym (E: 95kcal, B o.: 15.69g, T: 1.02g, W o.: 5.85g)

1 porcja



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekaną natkę pietruszki, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2318 kcal	Białko ogółem:	124.81 g
Tłuszcz:	77.19 g	Węglowodany ogółem:	293.76 g



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 625kcal, B o.: 25.3g, T: 22.76g, W o.: 81.13g)

Chleb pszenny (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g) 3 kromki (75g)

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

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 79kcal, B o.: 8.4g, T: 2.1g, W o.: 6.65g) 2 i 1/2 łyżki (50g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g) 2 łyżeczki (30g)

kakao na mleku 250 ml z cukrem (E: 194kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 22.3g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao i cukier . wymieszaj .

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g)

pomarańcza (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g) 1 porcja

- Pomarańcza - 1 sztuka (300g)



Sposób przygotowania:

zjedz pomarańcze

**► Obiad (E: 1061kcal, B o.: 59.98g, T: 42.65g, W o.: 118.75g)****zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (E: 459kcal, B o.: 33.06g, T: 20.37g, W o.: 39.23g)****1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Makaron czteryjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udko umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i śmietankę i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko. Wcześniej ugotować makaron i dodać i zjeść z zupą. Zupę posyp natką pietruszki.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g (E: 148kcal, B o.: 21.82g, T: 6.35g, W o.: 1.09g)**1 porcja**



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

**Sposób przygotowania:**

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

Surówka z marchewki (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

- 1.Zupa 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 laktozy).

► Podwieczorek (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g)

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g)

1 opakowanie (150g)



Alergeny:

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

► Kolacja (E: 475kcal, B o.: 27.73g, T: 18.08g, W o.: 51.99g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 131kcal, B o.: 21.28g, T: 4.7g, W o.: 1.15g)	2 plastry (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

3.Szynka pieczona - SOJA GLU PSZ GOR SEL (soja, glutenu, gorczycy,selera).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2434 kcal	Białko ogółem:	121.11 g
Tłuszcz:	88.14 g	Węglowodany ogółem:	302.87 g



Dzień 4

▶ Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 29.09g, T: 22.2g, W o.: 72.04g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 plastrów (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny- GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Szynka gotowana wieprzowa -może zawierać : GLU MLE GOR JAJ gluten pszenny, mleko, gorczyca, jaja
- 3.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).

▶ II śniadanie (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)

Biszkopty (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)	10 sztuk (30g)
---	----------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 954kcal, B o.: 76.72g, T: 18.24g, W o.: 128.52g)

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielaana (E: 361kcal, B o.: 27.37g, T: 9.22g, W o.: 47.87g)	1 porcja
---	----------

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. , następnie dodaj ziemniaki, brokuł i kalafior. Gotuj do miękkości. Dodaj przyprawy. Zabielać zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

Pierogi leniwe lekkostrawne (E: 495kcal, B o.: 48.69g, T: 8.29g, W o.: 56.85g)**1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Ser twarogowy, chudy - 6 i 2/3 plastra (200g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**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 dać surowe masło i posyp cukrem do smaku.

Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)**1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. Zupa jarzynowa - SEL MLE GLU PSZE (seler, Mleko i pochodne z laktozą, gluten pszenny).
2. Pierogi leniwe – GLU PSZ, MLE JAJ (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)**Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)****1 porcja**



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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Białko ogółem:	136.04 g
Tłuszcz:	59.92 g	Węglowodany ogółem:	301.53 g



Dzień 5

▶ Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 19.99g, T: 31.78g, W o.: 54.99g)

Chleb pszenny (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g) 3 kromki (75g)

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

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

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



Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię na rozgrzane masło

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

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 761kcal, B o.: 42.01g, T: 30.9g, W o.: 85.63g)

Zupa koperkowa z ryżem (E: 266kcal, B o.: 21.64g, T: 8.27g, W o.: 29.34g) 1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyj i przełóż do garnka, Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Przełożyć do garnka z mięsem. Zalać wodą i gotować do miękkości, Dodać ryż wcześniej ugotowany, Na koniec dodać koperek i śmietankę 30% wg uznania, możesz zastąpić mlekiem lub jogurtem podane na talerz.

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Ryba pieczona lekkostrawna 120 g Mintaj (E: 229kcal, B o.: 14.71g, T: 17.31g, W o.: 4.08g)

1 porcja

- Filet z mintaja, mrożony - 3/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Umyte filety wsadzić do naczynia żaroodpornego. Dodać przyprawę, sok z cytryny. Zalać olejem i natrzeć. Wstawić do lodówki na 30 minut. Nastawić piekarnik na 200 stopni. Piec rybę przez około 20 minut. Podawać z koperkiem.

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 23kcal, B o.: 2.2g, T: 0.3g, W o.: 3.8g)

1 porcja (100g)

**Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml (E: 98kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 23.8g)****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)**Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja (E: 494kcal, B o.: 25.91g, T: 18.26g, W o.: 58.42g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)



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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Białko ogółem:	95.17 g
Tłuszcz:	84.74 g	Węglowodany ogółem:	232.68 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 30.6g, T: 17.7g, W o.: 68.03g)

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Polędwica sopocka (E: 125kcal, B o.: 21.6g, T: 3.9g, W o.: 0.9g)	8 i 1/3 plastra (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)

Biszkopty (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)	10 sztuk (30g)
---	----------------

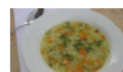
Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 878kcal, B o.: 47.74g, T: 28.52g, W o.: 116.45g)

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Pałki z kurczaka 2 sztuki porcja (E: 212kcal, B o.: 17.26g, T: 15.38g, W o.: 1.63g)

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Sposób przygotowania:

Pałki z kurczaka 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.

Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (E: 56kcal, B o.: 2.72g, T: 0.82g, W o.: 11.25g)

1 porcja



- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę pekińską posiekaj wg uznania, marchew i jabłko obierz i zetrzyj na tarce, dodaj jogurt naturalny z przyprawami i z sokiem cytrynowym. Posyp natką pietruszki.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

- 1.Zupa ryżowa - SEL MLE (seler, mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Surówka pekińska z jogurtem -MLE mleko i pochodne wraz z laktozą

► Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)

Biszkopty (E: 105kcal, B o.: 2.91g, T: 1.02g, W o.: 20.91g)

10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 451kcal, B o.: 13.1g, T: 22.6g, W o.: 50.45g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)

2 i 1/3 kromki (60g)

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

2 plastry (20g)

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

1 szklanka (250ml)



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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	97.26 g
Tłuszcz:	70.86 g	Węglowodany ogółem:	276.75 g



Dzień 7

► Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 17.36g, T: 40.39g, W o.: 55.82g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki wieprzowe (E: 287kcal, B o.: 11g, T: 27g, W o.: 4g)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny (E: 5kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 1.2g)	1/3 łyżki (5g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

► II śniadanie (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g)

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

Alergeny:

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

► Obiad (E: 893kcal, B o.: 54.62g, T: 23.52g, W o.: 123.64g)

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Surówka z selera (E: 69kcal, B o.: 3.03g, T: 0.71g, W o.: 16.79g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 177kcal, B o.: 2.11g, T: 9.32g, W o.: 24.85g)

Ciasto z owocami - przepis na 12 porcji (E: 177kcal, B o.: 2.11g, T: 9.32g, W o.: 24.85g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Ksylitol - 14 i 1/4 łyżeczki (100g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Truskawki - 3 i 1/3 szklanki (500g)
- Masło ekstra - 12 i 1/2 plastra (125g)
- Budyń w proszku - 7 i 1/2 łyżki (60g)
- Mąka orkiszowa - 4 i 2/3 łyżki (70g)

**Sposób przygotowania:**

Dobrze schłodzone masło pokroić na drobne kawałki. Dodać mąki, proszek do pieczenia i 1/4 szklanki ksylitolu. Całość lekko wymieszać ze sobą, dodać jajko i szybko zagnieść w jednolitą masę. Wstawić na 30 minut do lodówki. W tym czasie truskawkami pokroić na kawałki, ale nie za małe. Do owoców dodać resztę ksylitolu i proszek budyniowy. Całość delikatnie wymieszać, tak by owoce były pokryte przez suche składniki jednolicie. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie wyłożyć po kawałku ciasto na spód i robić boki. Ilość ciasta wystarczy na tortownicę 26 cm. Na ciasto wyłożyć owoce. Piec 40 min w 180 stopniach.

**Alergeny:**

1. Ciasto z owocami - JAJ MLE GLU PSZ (jaja i pochodne, mleko i pochodne z laktozą, gluten pszenny).

► Kolacja (E: 468kcal, B o.: 25.06g, T: 18.12g, W o.: 52.99g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2305 kcal	Białko ogółem:	104.55 g
Tłuszcz:	95.4 g	Węglowodany ogółem:	274.4 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Chleb pszenny	1080g (43 i 1/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	100g (2/3 szklanki)
Kasza manna	10g (1/8 szklanki)
Makaron czterojęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	70g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Mąka orkiszowa	70g (4 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	120g (10 łyżek)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	60g (1/2 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	100g (1 porcja)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Dynia	200g (1/4 sztuki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Koper, świeży	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	654g (14 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	270g (3 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	65g (10 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	670g (4 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	30g (1/7 sztuki)
Seler korzeniowy	342g (1 sztuka)
Ziemniaki	350g (3 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	270g (13 i 1/2 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	530ml (2 i 1/3 szklanki)
Ser twarogowy, chudy	270g (9 plastrów)
Ser twarogowy, półtłusty	300g (10 plastrów)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek waniliowy, Danio - Danone	150g (1 opakowanie)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	20g (2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	225g (4 i 1/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	400g (4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	346g (2 i 1/4 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Polędwica sopocka	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	280g (14 plastrów)
Szynka z piersi kurczaka	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina, szynka pieczona	100g (2 plastry)
Wieprzowina, szynka surowa	120g (1 i 1/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	30g (1 i 1/2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	395g (39 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	35ml (3 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)



Cukier, słodczy i przekąski

Biszkopty	120g (40 sztuk)
Budyń w proszku	60g (7 i 1/2 łyżki)
Cukier	61g (5 łyżek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Ksylitol	100g (14 i 1/4 łyżeczek)



Ryby i owoce morza

Filet z mintaja, mrożony	120g (3/4 sztuki)
--------------------------	-------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	2300g (12 i 3/4 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)
Truskawki	500g (3 i 1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	30ml (5 łyżek)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczek)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	12g (6 sztuk)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	18g (18 szczypt)
Proszek do pieczenia	4g (1 łyżeczka)
Sól biała	14g (14 szczypt)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku 250 ml z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra jajecznica na maśle z mlekiem 100 g Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Polędwica sopočka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar z cukrem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Serek waniliowy, Danio - Danone	Biszkopty	pomarańcza	Biszkopty	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Biszkopty	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa dyniowa z ziemniakami makaron z jabłkami Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Gulasz wieprzowy 150 g surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g Surówka z marchewki Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana Pierogi leniwe lekkostrawne Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Ryba pieczona lekkostarwna 120 g Mintaj Brokuły, gotowane w wodzie Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa ryżowa zabielana 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pałki z kurczaka 2 sztuki porcja Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g Surówka z selera Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko pieczone solo 200 g	Budyń mleczny waniliowy z cukrem 150 ml	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Jabłko pieczone solo 200 g	Jabłko pieczone solo 200 g	Biszkopty	Ciasto z owocami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Ser twarogowy, półtłusty Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Twarożek z zieloną pietruszką 80 g z jogurtem naturalnym Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Pasta jajeczna 70 g lekkostrawna Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem