



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



Dieta w chorobie cukrzycy
2400 kcal



=



poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 25.49g, T: 28.62g, W o.: 49.99g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Baleron gotowany (E: 170kcal, B o.: 15.75g, T: 11.52g, W o.: 0.81g)	5 i 1/4 plastra (90g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, 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. Baleron gotowany – SOJ MLE GLU GOR SEL JAJ SIARKA (soję, mleko (łącznie z laktozą), gluten, gorczycę, seler, jaja naturalne związki siarki siarczyny).

▶ 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: 1019kcal, B o.: 46.94g, T: 37.4g, W o.: 131.86g)

Krupnik z ziemniakami 350 ml (E: 433kcal, B o.: 26g, T: 8.15g, W o.: 69.87g)	1 porcja
--	----------

- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)





Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać kaszę i ziemniaki od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości. Podawać z natką pietruszki

makaron spaghetti (pełnoziarnisty) z sosem bolognes (E: 508kcal, B o.: 20.28g, T: 28.52g, W o.: 43.18g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron razowy, pszenny - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć na niej mięso. Przyprawić pieprzem i solą. Do mięsa dodać Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ziołami (pieprz, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem. Makaron polać sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

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.

Alergeny:

- 1.Zupa krupnik - GLU PSZ GLU JĘCZ SEL (gluten pszenny, gluten jęczmienny, seler).
- 2.Makaron spaghetti - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny , jaja i pochodne jaj)

**► Podwieczorek (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)**

Arbuz (E: 54kcal, B o.: 0.9g, T: 0.15g, W o.: 12.6g)

1/3 plastra (150g)

► Kolacja (E: 492kcal, B o.: 25.56g, T: 23.03g, W o.: 48.87g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

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

2 plastry (20g)

Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 120kcal, B o.: 17g, T: 4.9g, W o.: 2g)

5 plastrów (100g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

3.Szynka konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ
(gluten pszenny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja).**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	105.34 g
Tłuszcz:	92.2 g	Węglowodany ogółem:	252.62 g
Wymienniki węglowodanowe:	21.79	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.49



wtorek

▶ **Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 29.69g, T: 26.61g, W o.: 57.91g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g) 1 kromka (35g)

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g) 1/8 sztuki (5g)

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

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

Pasta z pomidorów suszonych i twarogu ze szczypiorkiem (E: 212kcal, B o.: 20.78g, T: 9.7g, W o.: 12.72g) 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Pomidory suszone w oleju - 5 plastrów (35g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)

**Sposób przygotowania:**

Zblendować twaróg z pomidorami. Doprawić pieprzem , dodać szczypiorek.

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 z pomidorów suszonych i twarogu ze szczypiorkiem -MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).

▶ **II śniadanie (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)**

Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓNN (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g) 50g

Alergeny:

- 1.Ciasteczka bez cukru - MLE, JAJ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą , orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)



► **Obiad (E: 905kcal, B o.: 52.27g, T: 44.09g, W o.: 81.4g)**

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.

Kurczak pieczony 150 g (E: 335kcal, B o.: 25.56g, T: 25.37g, W o.: 1.29g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Sposób przygotowania:

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

Surówka wiosenna 150 g (E: 81kcal, B o.: 1.61g, T: 5.43g, W o.: 7.35g)

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty , ogórki umyć, pokrój w plasterki, Rzodkiewki umyć pokrój w plasterki, paprykę pokrój na małe kawałki, pomidor wg uznania, Dodaj olej i przyprawy.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

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.

Alergeny:

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

► **Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 1.43g, T: 0.12g, W o.: 21.62g)**

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

1 porcja



- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Sok jabłkowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Z kilku łyżek zimnej wody i mąki ziemniaczanej sporządzić zawiesinę. Mieszając wlać do gotującego się syropu z wody, cukru i soku jabłkowego, zagotować. .

► Kolacja (E: 482kcal, B o.: 22.03g, T: 26.28g, W o.: 41.06g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Kiełbasa miodowa (E: 146kcal, B o.: 14.86g, T: 8.4g, W o.: 1.74g)	3/4 sztuki (80g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Kiełbasa miodowa - SOJ GLU MLE JAJ SEL GOR (soję, gluten z pszenicy, jęczmienia lub owsa, mleko (z laktozą), jaja, seler, oraz gorczycę)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	108.17 g
Tłuszcz:	108.6 g	Węglowodany ogółem:	228.49 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.49	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.32



środa

▶ **Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 35.12g, T: 28.26g, W o.: 51.48g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g) 1 kromka (35g)

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)

kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g) 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

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.Kakao- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
5. Serek homogenizowany waniliowy - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ **II śniadanie (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)**

Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g) 50g

Alergeny:

- 1.Ciasteczka bez cukru - MLE, JAJ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą , orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)

▶ **Obiad (E: 1212kcal, B o.: 61.72g, T: 58.76g, W o.: 118.38g)**

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 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 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.

Szarpana wieprzowina 120 g (E: 319kcal, B o.: 23.56g, T: 22.46g, W o.: 5.71g)

1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek, granulowany - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)





Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki marynaty (cukier, czosnek, oliwa, papryka, sos sojowy, pieprz).

Rozgrzać piekarnik na 140 stopni. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i nasmarować je marynatą. Piec ok. 5-6 godzin. W trakcie pieczenia mięso obrócić.

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 jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

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.

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: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)





Sposób przygotowania:

Umyj i zjedz jabłko

► Kolacja (E: 533kcal, B o.: 15.18g, T: 39.54g, W o.: 31.55g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa wieprzowa (E: 274kcal, B o.: 9.42g, T: 26.08g, W o.: 0.48g)	2/3 sztuki (70g)
Ogórek (E: 8kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 1.74g)	1/3 sztuki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Kiełbasa wieprzowa -wiejska - SOJ GOR GLU PSZ MLE SEL JAJA (soja, gorczyca, gluten pszenny, mleko i pochodne w raz z laktozą, seler i jaja).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2663 kcal	Białko ogółem:	115.57 g
Tłuszcz:	138.86 g	Węglowodany ogółem:	252.11 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.63	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	17.45



czwartek

▶ **Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 23.69g, T: 28.55g, W o.: 49.23g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, 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 w raz z laktozą).
- 4.Ser Gouda - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).

▶ **II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)**

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

Alergeny:

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

▶ **Obiad (E: 728kcal, B o.: 34.42g, T: 22.38g, W o.: 104.51g)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami - przepis na 4 porcje (E: 271kcal, B o.: 15.94g, T: 7.99g, W o.: 37.04g)	1 porcja
--	----------

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 sztuk (540g)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

Łazanki z mięsem i z kapustą (E: 379kcal, B o.: 17.82g, T: 13.66g, W o.: 48.66g)**1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Makaron łazanki - 1/2 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

W pierwszej kolejności polecam ugotować kapustę kiszoną. kiszoną kapustę umieścić w garnku. Do garnka wlej wodę. Dodaj dwa mniejsze listki laurowe oraz trzy ziarna ziela angielskiego.

Garnek z kapustą przykryj przykrywką i gotuj około 25 minut, lub do momentu, gdy kapusta zrobi się miękka. Cebule obierz i posiekaj drobno. Od razu wyłóż też na patelnię mięso pokrojone i przyprawy i całość podsmażaj tak 20-25 minut, jak mięso będzie gotowe przełóż do garnka z kapustą. Całość zamieszaj i podsmażaj jeszcze około 5 minut.

Makaron możesz ugotować w trakcie podsmażania cebuli. Cały ugotowany makaron wymieszaj dokładnie ze składnikami z garnka. Dodaj jeszcze po pół płaskiej łyżeczki soli i pieprzu oraz szczyptę kminku mielonego lub w całości.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)**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.

**Alergeny:**

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

► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g) 1 opakowanie (150g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 460kcal, B o.: 25.86g, T: 19.83g, W o.: 48.17g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)

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

Szynka z indyka (E: 83kcal, B o.: 17.1g, T: 1.6g, W o.: 0.1g) 6 i 2/3 plastra (100g)

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

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

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
3. Szynka z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1952 kcal	Białko ogółem:	97.17 g
Tłuszcz:	79.76 g	Węglowodany ogółem:	216.91 g
Wymienniki węglowodanowe:	19.02	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.07



piątek

▶ Śniadanie (E: 644kcal, B o.: 34.15g, T: 42.58g, W o.: 32.15g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g) 1 kromka (35g)

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

Jajecznica ze szczypiorkiem (E: 354kcal, B o.: 27.8g, T: 26.19g, W o.: 1.68g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Polędwica sopočka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

Drobno posiekać szczypiorek, a szynkę pokroić w drobną kostkę. Podsmażyć chwilę szynkę na oleju, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na małym ogniu. Posypać szczypiorkiem.

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ 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: 1209kcal, B o.: 57.73g, T: 62.3g, W o.: 112.41g)**

Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml (E: 461kcal, B o.: 33.19g, T: 21.44g, W o.: 37.46g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron gotujemy al dente- odcedzamy

Obrane warzywa ścieramy na grubej tarce, a następnie wrzucamy do garnka i dodajemy mięso na wywar i gotujemy do miękkości.

Śmietankę miksujemy z żółtkami z masłem i wlewamy do zupy.

Dodajemy także starty ser.

Całość przyprawiamy i posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

Podajemy 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.

Hamburger z ryby 120 g (E: 426kcal, B o.: 20.23g, T: 30.45g, W o.: 18.38g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z mintaja, mrożony - 3/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filety z ryby rozmrozić, opłukać, poporcjować, przyprawić. Obtoczyć w mące, następnie w jajku wymieszanym z mlekiem, a na koniec w bułce tartej. Rybę smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

Surówka z kapusty kiszonej (E: 99kcal, B o.: 0.85g, T: 5.39g, W o.: 13.15g)

1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

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.

Alergeny:

- 1.Zupa neapolitańska - Makaron w zupie -GLU PSZ(gluten pszenny) JAJ, MLE, SEL (jaja, mleko i pochodne wraz z laktozą , seler).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Hamburger z ryby - GLU PSZ JAJ MLE RYB (gluten pszenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne laktozy).

**► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 3.3g, T: 1.35g, W o.: 21.6g)**

Biskopity bezcukrowe (E: 113kcal, B o.: 3.3g, T: 1.35g, W o.: 21.6g)

10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 478kcal, B o.: 14.9g, T: 27.44g, W o.: 46.17g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)

2 i 2/3 kromki (80g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Ser topiony, gouda (E: 162kcal, B o.: 7g, T: 13.5g, W o.: 3g)

3 i 1/3 łyżeczki (50g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

3. Ser topiony Gouda - MLE (mleko i pochodne laktozy).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2585 kcal	Białko ogółem:	112.78 g
Tłuszcz:	134.27 g	Węglowodany ogółem:	246.23 g
Wymienniki węglowodanowe:	21.56	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	17.12



sobota

► Śniadanie (E: 481kcal, B o.: 30.85g, T: 19.45g, W o.: 47.45g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	1 i 2/3 kromki (50g)
Chleb mieszany (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, 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.Szynka z piersi z kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,jaja, seler, gorczyca).

► II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

Alergeny:

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

► Obiad (E: 955kcal, B o.: 57.46g, T: 34.04g, W o.: 117.13g)

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.

Bitki z piersi z kurczaka (E: 214kcal, B o.: 23.37g, T: 11.79g, W o.: 4.86g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, pokroić w plastry w poprzek włókien, rozbić, oprószyć solą i pieprzem, włożyć do garnka, podlać wodą i dusić pod przykryciem. Po około 30 minut dodać pokrojoną cebulę bazylię, estragon i dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku. Całość posypać pietruszką.

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabiela (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 przyprawę .Zabielaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

surówka colesław 200 g (E: 157kcal, B o.: 3.26g, T: 8.01g, W o.: 20.98g)

1 porcja



- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (130g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno posiekać, marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny, z cukrem i przyprawami. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

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.

Alergeny:

1. Zupa jarzynowa - SEL MLE (seler, mleko i pochodne z laktozą).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne z laktozą).
3. Surówka colesław składnik majonez - JAJ GOR SOJ PSZ GLU (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszenny).

► Podwieczorek (E: 133kcal, B o.: 1.65g, T: 6.9g, W o.: 15.9g)

Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED
GULLÓNN (E: 133kcal, B o.: 1.65g, T: 6.9g, W o.: 15.9g)

30g

Alergeny:

1. Ciasteczka bez cukru - MLE, JAJ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)

► Kolacja (E: 498kcal, B o.: 22.68g, T: 25.56g, W o.: 48.09g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)



Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	119.24 g
Tłuszcz:	90.45 g	Węglowodany ogółem:	236.07 g
Wymienniki węglowodanowe:	19.56	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.2



niedziela

► Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 17.4g, T: 43.42g, W o.: 35.67g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
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 bez cukru (E: 0kcal, 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 wieprzowe - SOJ GLU PSZ MLE SEL GOR SEZ (soja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, seler, gorczyca).
- 5.Ketchup -GLU PSZ, SEL (gluten pszenny, seler).

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 porcja
• Banan - 1 sztuka (120g)	



Sposób przygotowania:

Alergeny:

1.

**► Obiad (E: 1001kcal, B o.: 60.47g, T: 34.3g, W o.: 118.71g)****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.

Schab pieczony w folii 120 g (E: 220kcal, B o.: 28.39g, T: 10.26g, W o.: 4.09g)**1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- 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, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)



**Sposób przygotowania:**

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab 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 schab ziołami. Dodać cebulę i czosnek. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab 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

Czerwona kapusta z jabłkiem 150 g (E: 125kcal, B o.: 2.31g, T: 7.58g, W o.: 13.85g)**1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obierz i drobno poszatkuj. Podsmażaj kilka minut na patelni z dodatkiem masła. Całość przełóż do średniej wielkości rondelka. Kapustę posiekaj, poszatkowaną kapustę przełóż do rondelka z podsmażoną cebulą. Wlej szklankę wody i wyciśnij sok z cytryny. Ustaw średnią moc palnika i duś całość pod przykryciem przez około 25-30 minut (w zależności od stopnia poszatkowania kapusty). Co kilka minut zamieszaj kapustę. Gdy kapusta zacznie mięknąć dodaj jabłka pokrojone w kostkę. Jabłka wcześniej obierz, potnij na ćwiartki i usuń gniazda nasienne. Dodaj również przyprawy. Całość zamieszaj. Po kilku minutach możesz już wyłączyć kapustę. dodaj na koniec trochę oleju

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)**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.

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).

► Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)**Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)****50g**

**Alergeny:**

1. Ciasteczka bez cukru - MLE, JAJ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, , orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)

► Kolacja (E: 465kcal, B o.: 29.13g, T: 18.61g, W o.: 48.94g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2386 kcal	Białko ogółem:	110.95 g
Tłuszcz:	108.19 g	Węglowodany ogółem:	258.02 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.85	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.5



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	100g
Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham	900g (30 kromek)
Chleb mieszany	260g (7 i 1/3 kromki)
Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	80g
Kasza jęczmienna, perłowa	60g (2/3 woreczka)
Makaron czterojęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron łazanki	50g (1/2 szklanki)
Makaron razowy, pszenny	50g (2/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
Ryż biały, gotowany	60g (1/2 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Cebula	95g (3/4 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	100g (1 szklanka)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	130g (1 i 1/4 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	22g (5 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	454g (10 sztuk)
Ogórek	210g (1 i 1/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
Papryka czerwona	53g (1/4 sztuki)

Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	36g (6 łyżeczek)
Pomidor	730g (4 i 1/4 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	35g (5 plastrów)
Por	84g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	10g (2/3 sztuki)
Salata	20g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	15g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	362g (1 sztuka)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Ziemniaki	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, późne	540g (6 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	750g (8 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150g (7 i 1/2 łyżki)
Jogurt truskawkowy bez cukru	450g (3 opakowania)
Jogobella Zott	250ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	
Ser gouda	120g (4 i 3/4 plastra)
Ser topiony, gouda	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Ser twarogowy, półtłusty	200g (6 i 2/3 plastra)
Śmietana 12% tłuszczu	36g (2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	30g (3 łyżki)



Mięso i jaja

Baleron gotowany	90g (5 i 1/4 plastra)
Jaja kurze, całe	205g (4 sztuki)
Kiełbasa miódowa	80g (3/4 sztuki)
Kiełbasa wieprzowa	70g (2/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	400g (4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	646g (4 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Polędwica sopočka	40g (3 i 1/3 plastra)



Szynka konserwowa, wieprzowa	100g (5 plastrów)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka z indyka	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina karkówka	120g (1 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	50g (1/2 porcji)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	260g (26 plastry)
Olej rzepakowy	83ml (8 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)

**Cukier, słodcyce i przekąski**

Biszkopty bezcukrowe	30g (10 sztuk)
Cukier	6g (1/2 łyżki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)

**Ryby i owoce morza**

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

**Owoce, orzechy i nasiona**

Arbuz	150g (1/3 plastra)
Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	1560g (8 i 2/3 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)

**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok jabłkowy	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	12ml (2 łyżki)
Woda	2200ml (9 i 1/4 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Estragon, suszony	5g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	19g (19 szczypt)
Sól biała	14g (14 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Baleron gotowany Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Masło ekstra Pasta z pomidorów suszonych i twarogu ze szczypiorkiem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty kakao na mleku bez cukry 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÖNN	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullön no sugar Added	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	pomarańcza	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami 350 ml makaron spaghetti (pełnoziarnisty) z sosem bolognes Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kurczak pieczony 150 g Surówka wiosenna 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Szarpana wieprzowina 120 g Surówka z marchewki Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami Łazanki z mięsem i z kapustą Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Hamburger z ryby 120 g Surówka z kapusty kiszzonej Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Bitki z piersi z kurczaka zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana surówka colesław 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Schab pieczony w folii 120 g Czerwona kapusta z jabłkiem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Arbuz	kisiel 150 ml bez cukrem	Jabłko	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Biszkopty bezcukrowe	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÖNN	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullön no sugar Added
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Kielbasa miódowa Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Kielbasa wieprzowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka z indyka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser topiony, gouda Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru