



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS

**Dieta łatwostrawna
2400 kcal**





poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 33.51g, T: 19.36g, W o.: 67.16g)

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)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 110kcal, B o.: 24.48g, T: 1.44g, W o.: 0g)	12 plastrów (120g)
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 wraz z laktozą).
- 3.Polędwica z indyka- MLE JAJ SOJ GOR GLU PSZ SEL (mleko, jaja, soja, gorczyca, gluten czy 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:

▶ Obiad (E: 1080kcal, B o.: 75.96g, T: 27.64g, W o.: 142.15g)

Zupa dyniowa z ziemniakami ze śmietanką (E: 476kcal, B o.: 26.32g, T: 18.56g, W o.: 59.17g)	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)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- 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.

Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą (E: 506kcal, B o.: 48.98g, T: 8.35g, W o.: 59.18g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- 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 daj 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 dyniowa ze śmietanką- SEL MLE(seler, mleko łącznie z laktozą).
2. Pierogi leniwe – GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenney, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► Podwieczorek (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).

► Kolacja (E: 474kcal, B o.: 22.07g, T: 18.47g, W o.: 57.59g)

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

3 kromki (75g)

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

2 plastry (20g)

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 61kcal, B o.: 14.4g, T: 0.72g, W o.: 0.12g)

2/3 opakowania
(120g)

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 pszenney).
2. Masło - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
3. 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:	2329 kcal	Białko ogółem:	139.19 g
Tłuszcz:	68.83 g	Węglowodany ogółem:	304.4 g



wtorek

▶ Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 16.5g, T: 23.16g, W o.: 72.17g)

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)

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

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.

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.Pasta jajeczna - JAJ (jaja).

▶ 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: 862kcal, B o.: 59.07g, T: 32.02g, W o.: 90.64g)

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, 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.

**Salata zielona z kefirem (E: 12kcal, B o.: 0.73g, T: 0.28g, W o.: 1.91g)**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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).
3. Sałata zielna na kefirze - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

► Podwieczorek (E: 265kcal, B o.: 5.63g, T: 14.55g, W o.: 28.22g)**Murzynek Szybkie ciasto czekoladowe (E: 265kcal, B o.: 5.63g, T: 14.55g, W o.: 28.22g)**

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)





Sposób przygotowania:

.W małym rondelku umieść kostkę masła - 200 gramów, 3/4 szklanki cukru oraz pół szklanki wody (można dać też mleko) i 5 łyżek kakao. Całość podgrzewaj na małej mocy palnika. Krem czekoladowy mieszaj co kilka minut, aż zrobi się całkiem płynny i gładki. U mnie nie trwa to zazwyczaj więcej niż 5 minut. Kremu czekoladowego nie trzeba doprowadzać do wrzenia. Rondelek odstaw do przestudzenia. Możesz też przelać całość do innego naczynia, by przyspieszyć studzenie.

Aby zrobić podstawową polewę do murzynka zawsze odlewam od gorącego kremu czekoladowego 1/4 szklanki płynu. Następnie dodaję 1/4 tabliczki gorzkiej czekolady i mieszam całość, aż powstanie gęsty krem. Taką polewę odstawiam na bok, by czekała do momentu przykrywania nią upieczonego murzynka. Polewa zgęstnieje, jednak w niczym to nie przeszkadza. Taką polewę wykładam bowiem na jeszcze lekko ciepłe ciasto czekoladowe. Pod wpływem ciepła murzynka polewa zaczyna sama rozplýwać się po cieście.

Umyj jajka i oddziel żółtka od białek. Żółtka odłóż na bok a białka zmiksuj na sztywno ze szczyptą soli. Białka miksuj zaczynając od małych obrotów i stopniowo je zwiększaj. Pamiętaj też o tym, by użyć czystej i suchej szklanej lub metalowej miski i czystych mieszadeł. Białek nie miksuj dłużej niż 2-3 minuty, by nie przebić pęcherzyków powietrza. Dodaj wszystkie żółtka i miksuj dalej masę, ale już tylko 10 sekund.

Następnie cienką strzyką wlewaj całkiem przestudzony krem czekoladowy (ten rzadszy bez czekolady, którego jest znacznie więcej). Na koniec wysyp mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i sodą. Całość miksuj jak najkrócej, tylko do całkowitego połączenia się składników w ciasto.

Gotowe ciasto przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Ja boki i dno dodatkowo wysmarowałam lekko resztkami masła i Murzynka umieść w piekarniku nagrzanym do temperatury 175 stopni. Formę umieść na środkowej półce z grzaniem góra/dół. Ciasto murzynek piecz około 35-40 minut.

Po 30 lub 35 minutach lekko uchyl drzwi piekarnika i przy pomocy drewnianego patyczka do szaszłyków sprawdź, czy ciasto jest już gotowe. Patyczek umieść po skosie na środku ciasta. Po wyjęciu nie powinien być mokry. Bardzo ważne, by murzynka nie piec dłużej niż jest taka potrzeba. Będzie wówczas wilgotny i pachnący.

Po upieczeniu lekko uchyl drzwi piekarnika na 5 minut. Następnie otwórz całkiem drzwi piecyka i po kilku minutach wyjmij ciasto. Po lekkim przestudzeniu zdejmij obręcz i wyjmij ciasto na kratkę. Na jeszcze ciepłe ciasto wyłóż gęstą polewę. Polewa pod wpływem ciepła ciasta zacznie się rozlewać po murzynku.

Możesz dodatkowo zetrzeć wiórki czekoladowe bezpośrednio na ciasto. Można to zrobić, gdy jest jeszcze ciepłe (jak u mnie) lub gdy będzie całkowicie przestudzone. Wówczas wiórki czekoladowe nie rozpuszczą się na cieście i będą się odcinać kolorystycznie od polewy.

Alergeny:

1. Murzynek - GLU PSZ JAJ MLE (gluten pszenny jaja mleko i pochodn wraz z laktozą).

► Kolacja (E: 440kcal, B o.: 20.39g, T: 16.32g, W o.: 54.26g)

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)
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)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 83kcal, B o.: 13.51g, T: 2.87g, W o.: 0.7g)	3 i 1/2 plastra (70g)



Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).
- 3.Szynka wieprzowa – MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR
(mleko, gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	104.5 g
Tłuszcz:	87.07 g	Węglowodany ogółem:	266.2 g



środa

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

Jogurt owocowy 150 g (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g)

1 porcja

- Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott - 1 opakowanie (150g)

**Sposób przygotowania:**

Zjedz jogurt



Alergeny:

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

► Obiad (E: 851kcal, B o.: 58.07g, T: 20.24g, W o.: 118.18g)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 161kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 36g)

1 szklanka (150g)

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.

Zupa ziemniaczana łatwostrawna (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.

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 ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI

(gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, soja).

2. Kasza jęczmienna - GLU PSZ może być podawana z masłem MLE (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy).

3. Gulasz wieprzowy - SEL (seler).

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

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

10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 484kcal, B o.: 25.14g, T: 15.93g, W o.: 61.99g)

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)

Szynka miodowa gotowana, wędzona (E: 122kcal, B o.: 17.93g, T: 2.37g, W o.: 7.27g)

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 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 miodowa wieprzowa gotowana - GLU PSZ MLE SOJ JAJ SEL GOR (gluten pszenny, mleko (w tym laktozę), soję, jaja, seler, a także gorczycę).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	116.82 g
Tłuszcz:	64 g	Węglowodany ogółem:	299.31 g



czwartek

▶ **Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 28.49g, T: 22.8g, W o.: 74.74g)**

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)
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 pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne 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: 944kcal, B o.: 52.43g, T: 44.05g, W o.: 93.08g)**

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.

Marchew duszona (E: 100kcal, B o.: 1.77g, T: 5.39g, W o.: 14.04g)**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.

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 – GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, mleko i pochodne laktozy).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Marchewka duszona - MLE GLU PSZ (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny).

► Podwieczorek (E: 7kcal, B o.: 0.4g, T: 0g, W o.: 1.25g)**galaretka owocowa 150 ml (E: 7kcal, B o.: 0.4g, T: 0g, W o.: 1.25g)****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.

► Kolacja (E: 483kcal, B o.: 27.28g, T: 17.95g, W o.: 54.46g)

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)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	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.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Szynka wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL (gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	111.3 g
Tłuszcz:	85.4 g	Węglowodany ogółem:	257.43 g



piątek

▶ **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: 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.Serek Danio - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ **Obiad (E: 952kcal, B o.: 76.51g, T: 24.85g, W o.: 109.78g)**

Żurek z jajkiem łatwostrawny (E: 359kcal, B o.: 27.16g, T: 15.83g, W o.: 29.13g) 1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- 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)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/5 opakowania (100ml)



Sposób przygotowania:

Do wody wrzucić umyte mięso dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i seler. Gdy warzywa zmiękną dodać żurek, zagotuj. Dodaj ugotowane ziemniaki i jajka na twardo

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 walek 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. Żurek z jajkiem łatwostrawny- GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE JAJ (gluten pszenny, gluten żytni , seler, mleko i pochodne laktozy , jaja).
2. Pierogi leniwe – GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► 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: 501kcal, B o.: 26.07g, T: 18.27g, W o.: 59.91g)**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)****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 wraz z laktozą).
3. Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne laktozy).

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:****2288 kcal****Białko ogółem:****133.43 g****Tłuszcz:****80.27 g****Węglowodany ogółem:****265.69 g**



sobota

▶ **Śniadanie (E: 565kcal, B o.: 30.16g, T: 18.48g, W o.: 71.91g)**

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

▶ **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: 1005kcal, B o.: 60.34g, T: 35.18g, W o.: 122.77g)**

zupa jarzynowa z ryżem 350 ml zabelana (E: 346kcal, B o.: 26.12g, T: 8.8g, W o.: 46.31g)	1 porcja
--	----------

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (50g)
- 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 .Zabielaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj ryż i dodaj do zupy, podawaj z 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.

Bitki wieprzowe duszone 120 g (lekkostawne bez cebuli) (E: 267kcal, B o.: 27.41g, T: 16.09g, W o.: 4.17g)

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)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

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

Buraczki gotowane 150 g (E: 149kcal, B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

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 (seler, mleko i pochodne z laktozą).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Buraczki - GLU PSZ (gluten pszenny).

► 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: 497kcal, B o.: 19.38g, T: 23.15g, W o.: 54.16g)

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)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (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 wraz z laktozą).
- 3.Jaja gotowane - JAJ (jaja).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	113.6 g
Tłuszcz:	78.63 g	Węglowodany ogółem:	294.09 g



niedziela

▶ Śniadanie (E: 611kcal, B o.: 17.75g, T: 36.33g, W o.: 58.5g)

Chleb pszenny (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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: 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: 1048kcal, B o.: 64.25g, T: 37.64g, W o.: 118.51g)

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.

Roladki z kurczaka ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna (E: 293kcal, B o.: 32.82g, T: 15.82g, W o.: 5.52g)

1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- 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.

Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna (E: 79kcal, B o.: 1.66g, T: 5.36g, W o.: 7.23g)

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

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. Roladki - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

**► Podwieczorek (E: 301kcal, B o.: 10.38g, T: 5.07g, W o.: 60.84g)****Piernik (E: 301kcal, B o.: 10.38g, T: 5.07g, W o.: 60.84g)****1 porcja**

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (14g)
- Płatki owsiane - 3 i 1/3 łyżki (34g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa do piernika - 1/6 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/7 szklanki (34ml)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 i 1/4 łyżki (34g)
- Erytrol - 3/4 łyżeczki (4g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane zmielić na pył, w mleku rozpuścić słodzik. Jajka ubić na sztywno, dodać miód, przesianą mąkę oraz płatki i mleko – wszystko razem wymieszać. Wsypać przyprawę do piernika, proszek do pieczenia oraz sodę oczyszczoną, wymieszać, wylać do lekko natłuszczonej keksówki. Włożyć do nagrzanego na 160 stopni piekarnika na około 45 minut. Wystudzony przełożyć powidłami.

Alergeny:

1. PIERNIK GLU PSZ ORZ MLE JAJ SEL SOI miód, orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie), mleko, jajka oraz przyprawy korzenne, takie jak cynamon, imbir, goździki, kardamon gorczyca, selera, soi,

► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 23.44g, T: 18.23g, W o.: 57.54g)**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)****Polędwica z indyka (E: 105kcal, B o.: 15.8g, T: 4.6g, W o.: 0.1g)****10 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 wraz z laktozą).

3. Polędwica z indyka- MLE JAJ SOJ GOR GLU PSZ SEL (mleko, jajka, soja, gorczyca, gluten czy seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2556 kcal	Białko ogółem:	117.02 g
Tłuszcz:	97.63 g	Węglowodany ogółem:	323.59 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	3g (1/8 szklanki)
Chleb pszenny	1145g (45 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	150g (1 szklanka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron czterojęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	34g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	100g (8 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	25g (2 łyżki)
Płatki owsiane	34g (3 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	110g (1 szklanka)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	100g (1 porcja)
Burak	150g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Dynia	200g (1/4 sztuki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Koper, świeży	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	514g (11 i 1/3 sztuki)
Papryka czerwona	3g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	250g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	56g (9 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	840g (5 sztuk)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata	15g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	60g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	242g (3/4 sztuki)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki	350g (3 i 3/4 sztuki)

Ziemniaki, gotowane w wodzie

50g (2/3 sztuki)

Ziemniaki, wczesne

600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	160g (8 łyżek)
Jogurt owocowy truskawkowy	150g (1 opakowanie)
Jogobella Zott	10ml (1/8 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	34ml (1/7 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	270ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	400g (13 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	250g (8 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150g (1 opakowanie)
Serek waniliowy, Danio - Danone	25g (2 i 1/2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Jaja gotowane	150g (3 sztuki)
Jaja kurze, całe	229g (4 i 1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	300g (3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	496g (3 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Polędwica z indyka	100g (10 plastrów)
Polędwica z piersi kurczaka	120g (12 plastrów)
Szynka miódowa gotowana, wędzona	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka wiejska	200g (13 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	70g (3 i 1/2 plastra)
Wieprzowina, szynka surowa	240g (2 i 1/3 porcji)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	275g (27 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	45ml (4 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	15ml (1 i 1/2 łyżki)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Biszkopty	120g (40 sztuk)
Cukier	60g (5 łyżek)
Czekolada gorzka	10g (1 kostka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Erytrol	4g (3/4 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	opakowania)
Kakao 16%, proszek	15g (1 i 1/2 łyżki)
Miód	6g (1/4 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	1250g (7 sztuk)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	12ml (2 łyżki)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Estragon, suszony	5g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	12g (6 sztuk)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	19g (19 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Przyprawa do piernika	1g (1/6 łyżeczki)
Soda oczyszczona	1g (1/4 łyżeczki)

Sól biała
Ziele angielskie

15g (15 szczypt)
6g (2 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Filet z kurczaka w galarecie	120g (2/3 opakowania)
Smakmak	100ml (1/5 opakowania)
Żurek staropolski, butelka Artman	100ml (1/5 opakowania)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Polędwica z piersi kurczaka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Pasta jajeczna 70 g lekkostrawna 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 Ser twarogowy, półtłusty 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 Szynka wiejska Pomidor 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
Banan	Biszkopty	Jogurt owocowy 150 g	pomarańcza	Serek waniliowy, Danio - Danone	Biszkopty	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa dyniowa z ziemniakami ze śmietanką Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, z masłem 150 g Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g Sałata zielona z kefirem Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Gulasz wieprzowy 150 g Zupa ziemniaczana łatwostrawna Brokuły, gotowane w wodzie Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kurczak pieczony 150 g Marchew duszona Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Żurek z jajkiem łatwostrawny Pierogi leniwe lekkostrawne Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa jarzynowa z ryżem 350 ml zabieleną Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Bitki wieprzowe duszone 120 g (lekkostrawne bez cebuli) Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Roladki z kurczaka ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna Surówka wiosenna 150 g łatwostarwna Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Murzynek Szybkie ciasto czekoladowe	Biszkopty	galaretka owocowa 150 ml	Biszkopty	Jabłko pieczone solo 200 g	Piernik
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka miódowa gotowana, wędzona Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wiejska Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Ser twarogowy, półtłusty Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Jaja gotowane Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Polędwica z indyka Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem