



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna
2400 kcal





Dzień 1

► Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 24.27g, T: 21.18g, W o.: 71.79g)

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: 89kcal, B o.: 14.48g, T: 3.08g, W o.: 0.75g)	3 i 3/4 plastra (75g)
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: 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).

► Obiad (E: 937kcal, B o.: 46.95g, T: 25.99g, W o.: 133.97g)

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.

makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny (E: 523kcal, B o.: 22.82g, T: 18.57g, W o.: 66.5g)

1 porcja

- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- 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 na miękko (nie na al dente) Na patelni poddusić mięso na wodzie. Przyprawić pieprzem, solą i ziołami. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ziołami (pieprz, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem. Makaron połączyć sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

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 pszenney, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca,soja).
- 2.Makaron spaghetti - GLU PSZ JAJ (gluten pszenney , 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: 447kcal, B o.: 25.74g, T: 14.56g, W o.: 55.29g)

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)

Pasta z sera białego z koperkiem 100 g (E: 111kcal, B o.: 19.38g, T: 1.14g, W o.: 6g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 plastry (90g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekany koperek, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

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.Pasta z sera białego- MLE (mleko i pochodne z laktozą)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	103.17 g
Tłuszcz:	66.58 g	Węglowodany ogółem:	302.49 g



Dzień 2

► Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 31.45g, T: 22.97g, W o.: 67.34g)

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 wieprzowa (E: 173kcal, B o.: 22.45g, T: 9.17g, W o.: 0.21g)	5 plastrów (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).
- 1.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Szynka wieprzowa – MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR (mleko (w tym laktozę), gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).

► II śniadanie (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)	10 sztuk (30g)
---	----------------

Alergeny:

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

► Obiad (E: 861kcal, B o.: 53.68g, T: 26.06g, W o.: 113.35g)

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabelana (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 .Zabielaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron 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.

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 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 jarzynowa z makaronem - SEL MLE GLU PSZ (seler, Mleko i pochodne z laktozą, gluten pszeny).
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: 476kcal, B o.: 20.09g, T: 18.42g, W o.: 60.28g)

Chleb pszeny (E: 206kcal, B o.: 6.8g, T: 1.12g, W o.: 43.44g)

3 i 1/4 kromki (80g)

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: 51kcal, B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g)

**1/2 opakowania
(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 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:	2180 kcal	Białko ogółem:	113.05 g
Tłuszcz:	73.63 g	Węglowodany ogółem:	279.97 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: 789kcal, B o.: 35.96g, T: 31.07g, W o.: 96.06g)****żurek z ziemniakami i z jajkiem (E: 402kcal, B o.: 28.38g, T: 15.91g, W o.: 38.96g)****1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- 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, dodaj żurek i zagotuj. Dodaj ugotowane ziemniaki.

Pierogi z truskawkami (E: 289kcal, B o.: 6.92g, T: 14.43g, W o.: 33.3g)**1 porcja**

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Truskawki - 1/5 szklanki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wysypać mąkę na stolnicę dodać żółtko i masło. Powoli dolewać gorącą wodę (40 ml), wyrabiając ciasto, uważać, aby się nie oparzyć. Odstawić ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formować z ciasta wałeczki i pokroić go nożem na około 12 części. Każdy kawałek rozwałkować na placuszek, nałożyć na niego łyżeczkę truskawek i trochę cukru. Złożyć placuszek na pół i skleić jak pierożki. Pierogi wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię.

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

► Podwieczorek (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 443kcal, B o.: 27.2g, T: 17.14g, W o.: 46.31g)

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)

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)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

2115 kcal

Białko ogółem:

93.59 g

Tłuszcz:

73.7 g

Węglowodany ogółem:

279.3 g



Dzień 4

▶ Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 24.58g, T: 18.92g, W o.: 72.79g)

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)

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 w raz z laktozą).
- 3.Twarożek ze szczypiorkiem - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ 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: 869kcal, B o.: 61.23g, T: 23.54g, W o.: 112.64g)

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.

Ryż biały, gotowany (E: 120kcal, B o.: 2.3g, T: 0.2g, W o.: 27.6g)

3/4 szklanki (100g)

Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami (E: 192kcal, B o.: 25.21g, T: 2.24g, W o.: 22.01g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki i pietruszkę – gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną z mlekiem i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjąć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

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. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny, seler).

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Białko ogółem:	118.12 g
Tłuszcz:	64.17 g	Węglowodany ogółem:	259.5 g



Dzień 5

► Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 19.61g, T: 31.77g, W o.: 50.94g)

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)

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

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.Jajecznica -JAJ (jaja).

► II śniadanie (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

Biszkopty "Petitki" LU (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g) 10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

► Obiad (E: 833kcal, B o.: 37.53g, T: 22.93g, W o.: 126.59g)

Barszcz czerwony zabieleny śmietanką z ziemniakami 350 ml (E: 290kcal, B o.: 22.62g, T: 8.67g, W o.: 35.33g) 1 porcja



- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Umyj mięso , przełóż do garnka.

Warzywa seler , pietruszkę i marchewkę , umyj i dodaj do garnka z mięsem. Gotuj do miękkości Buraki i jabłko umyj, obierz i przełóż do miseczki na później. Gdy wywar będzie już gotowy dodaj buraki i jabłko doprawić solą , pieprzem. Dodać sok z cytryny i zagotuj. Dodaj śmietankę . Ugotuj ziemniaki i podawaj z barszczem,

kluski na parze z sosem waniliowym (E: 445kcal, B o.: 14.25g, T: 13.53g, W o.: 67.46g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)



Sposób przygotowania:

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Przygotuj sos : Do mleka dodaj cukier waniliowy i mąkę zagotuj i podawaj z parowcami/ pampuchami

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. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami - SEL MLE

(seler i pochodne, mleko i pochodne z laktozą).

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

► 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: 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 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:	2079 kcal	Białko ogółem:	85.44 g
Tłuszcz:	75.75 g	Węglowodany ogółem:	276.76 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 29.4g, T: 18.3g, 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)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 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.Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL (gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler).

▶ 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: 1092kcal, B o.: 64.07g, T: 30.52g, W o.: 153.21g)

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną (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.

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.

Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g (E: 339kcal, B o.: 29.89g, T: 11.01g, W o.: 33.05g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

► **Podwieczorek (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)**

Biszkopty "Petitki" LU (E: 117kcal, B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)

10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

► **Kolacja (E: 490kcal, B o.: 19.74g, T: 20.78g, W o.: 57.85g)**

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)



Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka gotowana z indyka (E: 90kcal, B o.: 12.5g, T: 3.1g, W o.: 3.1g)	8 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.Szynka gotowana z indyka GLU PSZ JAJA MLE SOJ SEL GOR(zboża, jaja, mleko, soję, seler i gorczycę).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2395 kcal	Białko ogółem:	123.59 g
Tłuszcz:	76.08 g	Węglowodany ogółem:	321.09 g



Dzień 7

▶ Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 16.51g, T: 40.25g, W o.: 50.39g)

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)
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:

▶ Obiad (E: 1067kcal, B o.: 58.05g, T: 42.65g, W o.: 118.3g)

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.

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

**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. Rosół z makaronem - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
3. Surówka z kapusty pekińskiej - 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 gorczycy, selera, soi).

► Kolacja (E: 458kcal, B o.: 18.1g, T: 22.94g, W o.: 46.01g)

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)
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 z laktozą).
- 3.Jaja - JAJ (jaja i pochodne jaj).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2551 kcal	Białko ogółem:	104.24 g
Tłuszcz:	111.27 g	Węglowodany ogółem:	303.74 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chleb pszenny	1055g (42 i 1/4 kromki)
Makaron czterojęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	40g (1/2 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka pszenna pełnoziarnista	34g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	115g (9 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Płatki owsiane	34g (3 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	100g (3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Burak	250g (2 i 1/3 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Kalafior	100g (1/2 porcji)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	45g (11 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	504g (11 i 1/4 sztuki)
Papryka czerwona	3g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	76g (12 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	800g (4 i 3/4 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	242g (3/4 sztuki)
Ziemniaki	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	100g (1 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	450g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	80g (4 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	450g (3 opakowania)
Jogobella Zott	
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	34ml (1/7 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	390ml (1 i 2/3 szklanki)
Ser twarogowy, chudy	160g (5 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	100g (3 i 1/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek waniliowy, Danio - Danone	150g (1 opakowanie)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	25g (2 i 1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	150g (3 sztuki)
Jaja kurze, całe	139g (2 i 3/4 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	400g (4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	496g (3 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Polędwica sopocka	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka gotowana z indyka	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa	100g (5 plasterów)
Szynka wieprzowa, gotowana	175g (8 i 3/4 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Żółtko jaja kurzego	40g (2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	265g (26 i 1/2 plastra)
--------------	-------------------------



Olej rzepakowy 30ml (3 łyżki)



Cukier, słodycze i przekąski

Biszkopty "Petitki" LU 120g (40 sztuk)
 Cukier 55g (4 i 2/3 łyżki)
 Cukier waniliowy 5g (1 i 1/4 łyżeczki)
 Drożdże babuni, świeże 5g (1/8 kostki)
 Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g (2 łyżeczki)
 Erytrol 4g (3/4 łyżeczki)
 Galaretka o smaku truskawkowym 25g (2/3 opakowania)
 Winiary 10g (1 łyżka)
 Kakao 16%, proszek 10g (1 łyżka)
 Miód 6g (1/4 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g (1 sztuka)
 Jabłko 1660g (9 i 1/4 sztuki)
 Pomarańcza 300g (1 sztuka)
 Truskawki 30g (1/5 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 3250ml (13 i 1/2 szklanki)
 Sok z cytryny 22ml (3 i 2/3 łyżki)
 Woda 2100ml (8 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)
 Goździk, mielony 7g (2 i 1/3 łyżeczki)
 Ketchup, łagodny 5g (1/3 łyżki)
 Liść laurowy, suszony 15g (7 i 1/2 sztuki)
 Pieprz czarny 18g (18 szczypt)
 Proszek do pieczenia 1g (1/4 łyżeczki)
 Przyprawa do piernika 1g (1/6 łyżeczki)
 Soda oczyszczona 1g (1/4 łyżeczki)
 Sól biała 17g (17 szczypt)
 Tymianek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
 Ziele angielskie 8g (2 i 2/3 łyżeczki)



Dania gotowe

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

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 wieprzowa 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 Twarożek z zieloną pietruszką 80 g z jogurtem naturalnym Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra jajecznica na maśle z mlekiem 100 g Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata masłowa Szynka wiejska 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
Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Biszkopty "Petitki" LU	pomarańcza	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Biszkopty "Petitki" LU	Serek waniliowy, Danio - Danone	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana łatwostrawna makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	żurek z ziemniakami i z jajkiem Pierogi z truskawkami Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ryż biały, gotowany Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony zabielany śmietanką z ziemniakami 350 ml kluski na parze z sosem waniliowym Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kurczak pieczony 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko pieczone solo 200 g	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Biszkopty "Petitki" LU	galaretka owocowa 150 ml	Jabłko pieczone solo 200 g	Biszkopty "Petitki" LU	Piernik
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Pasta z sera białego z koperkiem 100 g Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Polędwica sopocka 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 Pomidor Szynka gotowana z indyka Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Jaja gotowane Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem