



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS

Dieta podstawowa
2400 kcal





Dzień 1

► Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 27.52g, T: 23.58g, W o.: 76.98g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 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: 89kcal, B o.: 14.48g, T: 3.08g, W o.: 0.75g)	3 i 3/4 plastra (75g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

► 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: 749kcal, B o.: 33.95g, T: 21.94g, W o.: 116.33g)

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

Ziemniaki możesz ugotować osobno.

Racuchy z jabłkami - przepis na 3 porcje (E: 190kcal, B o.: 7.08g, T: 4.15g, W o.: 33.52g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukier brązowy - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 łyżki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

**Alergeny:**

1. Zupa dyniowa – SEL MLE (seler, mleko łącznie z laktozą).
2. Racuchy GLU PSZ JAJ MLE (gluten przenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą).

► 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: 487kcal, B o.: 22.32g, T: 23.1g, W o.: 49.82g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb zwykły (E: 89kcal, B o.: 2.14g, T: 0.46g, W o.: 19.71g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	2 i 1/3 plastra (60g)
Pomidor (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.14g, W o.: 2.87g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Ser Gouda - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	92.54 g
Tłuszcz:	73.77 g	Węglowodany ogółem:	287.43 g



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 24.52g, T: 32.25g, W o.: 87.48g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczeń rzymska (E: 209kcal, B o.: 12.04g, T: 11.83g, W o.: 13.93g)	3 i 1/2 plastra (70g)
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 graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Pieczeń rzymska - GLU PSZ JAJ MLE GOR SEL, ORZ (gluten pszenny , jaja, soję, mleko i pochodne wraz z laktozą, gorczyca, seler, oraz orzechy).

▶ II śniadanie (E: 184kcal, B o.: 1.96g, T: 10.15g, W o.: 20.3g)

Wafelek Prince Polo Classic (E: 184kcal, B o.: 1.96g, T: 10.15g, W o.: 20.3g)	1 sztuka (35g)
---	----------------

Alergeny:

- 1.Prince Polo - MLE, GLU PSZ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny, orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne).

▶ Obiad (E: 769kcal, B o.: 51.47g, T: 18.33g, W o.: 108.43g)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)	2/3 szklanki (100g)
Salatka szwedzka, konserwowa Rolnik (E: 35kcal, B o.: 0.6g, T: 0g, W o.: 7.8g)	1/5 opakowania (100g)
Zupa grochowa z ziemniakami (E: 276kcal, B o.: 19.57g, T: 5.43g, W o.: 41.92g)	1 porcja



- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Ugotuj wywar z mięsa i z warzyw, dodaj groch. Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielski i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z grzankami.

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.

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 grochowa z ziemniakami - SEL GLU PSZ GOR (seler gluten pszenny, gorczyca).
2. Gulasz wieprzowy - SEL (seler).
3. Kasza jęczmienna - GLU PSZ (gluten pszenny).

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz cukier, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kilka kropli aromatu waniliowego, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło. Przed podaniem ozdobić owocami.

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 436kcal, B o.: 22.12g, T: 17.49g, W o.: 48.98g)

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

1 kromka (35g)

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

1 kromka (30g)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

twarożek ze szczypiorkiem 80 g (E: 96kcal, B o.: 15.77g, T: 1.1g, W o.: 6.01g)

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekany szczypiorek, 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 graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).
- 4.Twarożek - MLE (mleko i pochodne laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2416 kcal	Białko ogółem:	113.91 g
Tłuszcz:	91.71 g	Węglowodany ogółem:	295.82 g



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 24.91g, T: 25.72g, W o.: 70.76g)

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)
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 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: 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: 1108kcal, B o.: 62.99g, T: 44.83g, W o.: 122.42g)**zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (E: 459kcal, B o.: 33.06g, T: 20.37g, W o.: 39.23g)****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Dukaty drobiowe z kurczaka (E: 195kcal, B o.: 24.83g, T: 8.53g, W o.: 4.76g)**1 porcja**



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/5 plastra (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Zacznij od umycia filetów z piersi z kurczaka. Gotowe filety pokrój na drobne kawałki a następnie jeszcze posiekaj całość nożem.

Kawałek ulubionego żółtego sera zetrzyj na tarce, na dużych oczkach. Cebulę obierz i drobno posiekaj.

Dodaj jeszcze jajko, łyżkę mąki pszennej, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszaj i odstaw na kilka minut, by masa się ustabilizowała.

Przygotuj sobie większą patelnię. Dobrze ją nagrzej i wlej olej. Łyżką stołową nakładaj porcje masy mięsnej na kotlety siekane.

Każdą partię kotletów smaż na średniej mocy palnika po około trzy minuty na jedną stronę. Kotlety przewracaj płaską szpatułką.

Usmażone kotlety siekane kładź na ręcznik papierowy, a potem już na talerz.

Smacznego.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

**Alergeny:**

- 1.Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Dukaty drobiowe - JAJ GLU PSZ MLE (jaja, gluten pszenny, mleko i pochodne wraz z laktozą).

► 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: 472kcal, B o.: 27.77g, T: 21.11g, W o.: 44.34g)

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

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

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

Wieprzowina, szynka pieczona (E: 131kcal, B o.: 21.28g, T: 4.7g, W o.: 1.15g) 2 plastry (100g)

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) 1/8 sztuki (10g)

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

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Szynka pieczona - SOJA GLU PSZ GOR SEL (soja, glutenu, gorczycy,selera).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2462 kcal	Białko ogółem:	123.77 g
Tłuszcz:	96.31 g	Węglowodany ogółem:	288.52 g



Dzień 4

► Śniadanie (E: 657kcal, B o.: 28.57g, T: 33.82g, W o.: 61.61g)

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: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Kiełbasa podwawelska (E: 195kcal, B o.: 19g, T: 12.7g, W o.: 1.1g)	1/3 sztuki (100g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 4.Kiełbasa podwawelska – GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja)

► II śniadanie (E: 242kcal, B o.: 2.7g, T: 14.22g, W o.: 25.97g)

Wafelek Princessa mleczna Nestle (E: 242kcal, B o.: 2.7g, T: 14.22g, W o.: 25.97g)	1 sztuka (45g)
--	----------------

Alergeny:

1. Princessa - MLE, GLU PSZ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny, orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)

► Obiad (E: 864kcal, B o.: 65.29g, T: 17.01g, W o.: 117.69g)

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.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pszenną i z kaszą manną. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą. Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na Kopytka 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 ogórkowa z ziemniakami - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą).
2. Pierogi leniwe – GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► 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: 631kcal, B o.: 19.78g, T: 39.06g, W o.: 52.11g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 272kcal, B o.: 12.53g, T: 22.47g, W o.: 5.04g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Pasztet wieprzowy - GLU PSZ JAJ MLE SOJA GOR SEL (gluten pszenny, jaja, mleko i pochodne laktozy, soja, gorczyca, seler).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2494 kcal	Białko ogółem:	117.14 g
Tłuszcz:	104.91 g	Węglowodany ogółem:	281.58 g



Dzień 5

▶ Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 34.15g, T: 42.58g, W o.: 44.65g)

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

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 1034kcal, B o.: 46.18g, T: 49.13g, W o.: 109.28g)

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.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

- 1.Zupa koperkowa z ryżem – GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, mleko i pochodne laktozy).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Hamburger z ryby - GLU PSZ JAJ MLE RYB (gluten pszenny, jaja i pochodne, 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: 476kcal, B o.: 20.96g, T: 23.81g, W o.: 45.88g)**

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Ser Gouda - MLE (mleko i pochodne laktozy).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2394 kcal	Białko ogółem:	108.54 g
Tłuszcz:	119.32 g	Węglowodany ogółem:	233.31 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 31.25g, T: 22.15g, W o.: 60.58g)

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

▶ II śniadanie (E: 211kcal, B o.: 3.96g, T: 12g, W o.: 21.6g)

Wafelek Grzeński - Jutrzienka (E: 211kcal, B o.: 3.96g, T: 12g, W o.: 21.6g)	1 sztuka (40g)
--	----------------

Alergeny:

- 1.Baton Grzeński – GLU PSZ MLE SOJ ORZ (gluten (pszenica, jęczmień), mleko i soję. Może również zawierać orzechy laskowe i orzeszki ziemne).

▶ Obiad (E: 1042kcal, B o.: 55.31g, T: 45.22g, W o.: 112.16g)

zupa chińska z ryżem zabelana 350 ml (E: 305kcal, B o.: 23.89g, T: 8.95g, W o.: 35.76g)	1 porcja
---	----------

- 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)
- Mieszanka chińska, Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. , następnie dodaj warzywa mieszaną chińską. Dodaj przyprawy. Zabielać 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.

Pałki z kurczaka panierowane (E: 438kcal, B o.: 25.24g, T: 30.43g, W o.: 16.74g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Oczyszczyć pałki z kurczaka. Doprawić solą i pieprzem. Jajko roztrzepać. Pałki obtoczyć kolejno w mące, jajku i bułce tartej. Następnie smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju do momentu uzyskania złotego koloru.

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

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. Zupa chińska z ryżem - SEL GOR MLE JAJA SOJ GLU PSZ ORZ SEZ (seler, gorczyca, mleko i pochodne z laktozą, jaja, soja i zboża zawierające gluten, mieszanka może zawierać orzechy i sezamu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Palki drobiowe panierowane - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj).
4. Surówka pekińska z jogurtem -MLE mleko i pochodne wraz z laktozą

► Podwieczorek (E: 452kcal, B o.: 19.75g, T: 15.41g, W o.: 59.51g)

Strucla serowa 1 szt (E: 452kcal, B o.: 19.75g, T: 15.41g, W o.: 59.51g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)





Sposób przygotowania:

Jajka, mleko oraz masło wyjmij wcześniej z lodówki. Domowa rolada bezowa to super pomysł na wykorzystanie białek jajek. Mleko tylko lekko podgrzej, a masło na ciasto roztop w rondelku na małej mocy palnika lub roztop je w mikrofalówce i odstaw do przestudzenia. Możesz też użyć bardzo miękkiego masła.

Przygotuj sobie wszystkie składniki na ciasto drożdżowe. Do dużej miski wysyp całe 500 gramów mąki pszennej. Będzie to połowa standardowego opakowania mąki (opakowanie o wadze jednego kilograma). Do strucli serowej polecam Ci mąkę pszenną typ. 550 lub mąkę tortową typ. 450. Do mąki daj szczyptę soli.

Do szklanki wlej około 250 ml mleka (zawsze zostawiamy około 1 cm wolnej przestrzeni w szklance). Polecam użyć mleko o temperaturze pokojowej lub też bardzo lekko je podgrzać, maksymalnie do 30 stopni. W osobnej miseczce umieść też 50 gramów miękkiego lub lekko podgrzanego masła (może być miękkie, półpłynne lub płynne). Ważne, by masło nie było gorące. W drugiej miseczce umieść cztery żółtka średnich jajek.

Przygotuj sobie również około 50 gramów cukru - u mnie drobny. Na koniec jeszcze 40 gramów świeżych drożdży - w osobnej miseczce.

Mając tak przygotowane składniki na ciasto możesz zrobić rozczyń. Wystarczy wówczas, że uszczkniesz po odrobinie przygotowanych składników na ciasto. Tak więc w naczyniu o pojemności około 500 ml (rozczyń mocno wyrasta) umieść 40 gramów drożdży świeżych (lub 10 gramów drożdży instant, z których można również zrobić rozczyń); dwie łyżki mąki zabrane z odmierzonych 500 gramów; łyżkę cukru zabraną z przygotowanej porcji; około 50 ml mleka - również odlanego z przygotowanych wcześniej 250 ml mleka

Drożdże rozetrzyj z resztą składników (tak samo postępuj z drożdżami instant). Całość dobrze wymieszaj, przykryj ściereczką lub folią i odstaw w ciepłe miejsce na 20 minut. Polecam użyć większego naczynia szklanego, ponieważ rozczyń bardzo mocno buzuje i super wyrasta. Rozczyń już po 20 minutach powinien urosnąć i bardzo się spienić. Zaczyny oraz wszelkie ciasta z drożdżami bardzo często umieszczam w piekarniku. Ustawiam minimalną temperaturę i chwilę nagrzewam piekarnik a potem go wyłączam. Temperatura wewnątrz komory nie powinna przekraczać 35 stopni. Blaszka na której stawiasz naczynie z zaczynem nie może być nagrzana, a naczynie za blisko grzałek. Piekarnik warto otworzyć.

Porada: Drożdże instant nie wymagają szyszkowania rozczyń. Jeśli jednak na takie właśnie drożdże się decydujesz, to mimo to polecam Ci zrobić z nich rozczyń (tak samo jak z drożdży świeżych). Takie ciasto szybciej wyrasta, strucla będzie jeszcze delikatniejsza. Gdy rozczyń jest już gotowy, można połączyć go z resztą składników na ciasto. Do dużej miski z pozostałą mąką dodaj buzujący rozczyń oraz resztę składników na ciasto drożdżowe pod struclę serową. Będzie to pozostałe mleko; cztery żółtka jajek; 50 gramów miękkiego lub roztopionego masła oraz reszta cukru. Całość wymieszaj łyżką drewnianą lub silikonową szpatułką. Miskę z ciastem przenieś pod mikser z hakami do ciasta drożdżowego. Ciasto wyrabiaj tak nie krócej niż 5 minut. Możesz też wyrobić masę ręcznie.

Porada: Ciasto drożdżowe pod struclę jest mało słodkie, ponieważ potem oblewam je lukrem i jak dla nas jest wtedy idealne. Jeśli zatem wolisz słodsze wypieki, to do ciasta możesz dodać łącznie do 100 gramów cukru. Cukier można też zastąpić tutaj erytrole. Do ciasta można też dodać drobno posiekaną, kandyzowaną skórkę z pomarańczy lub z cytryny.

Ciasto po wyrabianiu powinno być jednolite, jednak może być lekko lepkie. Będzie się nadal przyklejało do ścianek miski. Nie przejmuj się tym jednak. Ciasto zostaw w tej samej misce. Przykryj je ściereczką bawełnianą lub folią. Odstaw do wyrastania na minimum godzinę. Wybierz ciepłe i nieprzewiewne miejsce. Po godzinie powinno ładnie urosnąć.

W trakcie wyrastania ciasta przygotuj sobie masę serową. W jednej misce umieść 350 gramów twarogu mielonego. U mnie był to twaróg z kubelka Piątnica. Możesz też samodzielnie zmielić tłusty lub półtłusty twaróg lub też użyć twarogu śmietankowego, kanapkowego (bez dodatków) lub nawet waniliowego. Ważne jest, by twaróg nie był kwaśny i rzadki. Do miski ze zmielonym twarogiem dodaj też dwie łyżki cukru drobnego lub cukru pudru (albo domowego cukru waniliowego) oraz jedno żółtko jajka. Jeśli używasz twarogu waniliowego, to nie słodzysz go już cukrem. Jeśli masz w domu esencję lub pastę waniliową to możesz jej użyć (wystarczy odrobina). Wymieszaj masę serową i odstaw na bok, by nabrała temperatury pomieszczenia.

Wyrośnięte ciasto drożdżowe pod struclę z serem wyłóż na oprószony mąką blat lub na dużą, drewnianą deskę. Uformuj z niego kulę (ciasto ponownie się kurczy, to normalne).

Rozwałkuj je na kształt wydłużonego jajka. Ciasto po rozwałkowaniu nie powinno być grubsze niż na 1 cm. Gotową (i nie zimną) słodką masę serową wyłóż na placek z ciasta. Rozsmaruj ją równomiernie po całej powierzchni. Zostaw tylko trochę wolnej przestrzeni przy końcach placka, a następnie zacznij związać ciasto zaczynając od węższej strony. Rulon ciasta z farszem przetnij ostrożnie na pół tak, jak na zdjęciu poniżej. Ciasto rozcinasz na środku i prawie do końca (prawie na dwie, podłużne połówki).

Następnie skręcamy oba kawałki wokół siebie (związujesz je aż do końca). Zawiniętą struclę ostrożnie przełóż do podłużnej (najlepiej rozszerzającej się na boki) keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. U mnie była to foremka 11 x 34 cm - wymiary wewnętrzne blaszki. Struclę serową przykryj ściereczką bawełnianą i odłóż (w ciepłe miejsce) do wyrośnięcia na minimum 20-30 minut. Pod koniec wyrastania strucli, zacznij nagrzewać piekarnik do 175 stopni z opcją pieczenia

górze/dół. Wyrośniętą struclę można przed pieczeniem posmarować jeszcze odrobiną żółtka wymieszanego z mlekiem. Nie jest to jednak konieczne.

**Alergeny:**

1.Strucla serowa - JAJ MLE GLU PSZ(jaja i pochodne ,mleko i pochodne wraz z laktoza , gluten pszenny).

► Kolacja (E: 529kcal, B o.: 16.71g, T: 30.08g, W o.: 49.22g)

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

Pasta jajeczna 70 g (E: 132kcal, B o.: 9.43g, T: 9.37g, W o.: 2.12g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Majonez Kielecki - 1/8 łyżki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

Alergeny :

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

2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).

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

4.Pasta jajeczna - JAJ GOR GLU PSZ RYB SOJ MLE SEL SEZ (jaja gorczyca, gluten, ryby, soja, produkty mleczne, seler i sezam).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2793 kcal	Białko ogółem:	126.98 g
Tłuszcz:	124.86 g	Węglowodany ogółem:	303.07 g



Dzień 7

► Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 17.4g, T: 43.42g, W o.: 48.17g)

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

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.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: 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: 1108kcal, B o.: 64.34g, T: 35.54g, W o.: 141.06g)

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.

Devolay (E: 363kcal, B o.: 31.54g, T: 18.37g, W o.: 18.51g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (2g)
- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)





Sposób przygotowania:

Kotlety de volaille

Przygotuj masło ziołowe do kotletów (najlepiej zimne lub tylko lekko miękkie). W małej misce umieść do 80 gramów prawdziwego masła 82 %. Trzy ząbki czosnku obierz i wyciśnij przez praskę lub bardzo drobno posiekaj. Dołóż również garść drobno posiekanej natki pietruszki oraz 1/4 łyżeczki pieprzu mielonego i 1/3 łyżeczki soli.

Całość ugnieć i wymieszaj, najlepiej przy pomocy zwykłego widelca. Uformuj kształt wydłużonego jajka. Masło ziołowe zawiń w kawałek przezroczystej folii i odłóż do lodówki, by ponownie stwardniało. Zapewne wystarczy Cztery nie za duże filety z piersi z kurczaka (razem dwie całe piersi bez polędwiczek) rozbij tłuczkiem.

Na blat kuchenny połóż grubą podkładkę z materiału lub rękawicę kuchenną. Na podkładce umieść drewnianą deskę. Na środek deski wyłóż pojedynczy filec. Tak przygotowany kotlet możesz zacząć ubijać tłuczkiem do mięsa. Rób to delikatniej i ostrożniej, niż w przypadku schabu wieprzowego. Filety nie muszą być super cienkie. Ważne by były w miarę jednej grubości i można je było bez problemu zawinąć w roladkę. Moje miały około 8-10 mm grubości.

Schłodzone masło ziołowe odwiń z folii i podziel nożem na cztery podłużne kawałki. Układaj je tak, by kawałek masła nie wystawał na boki i znajdował się trochę wyżej niż na środku rozbitego filetu. Roladki zwijaj ściśło i dokładnie. W ten sposób zwini wszystkie kotlety de volaille. Jeśli Twoje roladki ledwo się zawinęły i boisz się o to, że w trakcie smażenia masło wypłynie, to użyj jeszcze wykałaczek.

Zawinięte ciasto kotlety należy kolejno obtoczyć w panierce. Przygotuj zatem trzy talerze. Do jednego rozbij dwa duże jajka, a następnie rozbijaj je dokładnie widelcem lub różgą kuchenną. W drugim talerzu umieść trzy płaskie łyżki mąki pszennej np. uniwersalnej (do 30 gramów). Do trzeciego talerza wsyp około 80 gramów bułki tartej, czyli mniej więcej sześć pełnych łyżek.

Każdego kotleta w pierwszej kolejności obtocz w mące. Następnie zanurz w jajku, potem obtocz w bułce tartej. Raz jeszcze jajko i bułka tarta (za drugim razem pomijasz już mąkę).

W taki sposób obtocz w panierce wszystkie dewolaje. Umieść je obok siebie na drewnianej desce.

Swoje kotlety devolay smażę pojedynczo. Dzięki temu zużywam mniej oleju do smażenia. Wybieram bowiem nie za duży, głębszy garnek. Kotlet ma być nieco krótszy by nie dotykał wewnętrznych boków garnka.

Do garnka wlej nie więcej 500 ml świeżego oleju roślinnego o wysokiej temperaturze dymienia. Zaczynaj nagrzewać olej. Ustaw średnią moc palnika i cierpliwie czekaj, aż garnek z olejem nagrzej się do temperatury nie wyższej niż 180 stopni. Jeśli masz termometr kuchenniczy, to gorąco polecam go użyć. Jeśli nie masz termometru, to koniecznie uzbroj się w cierpliwość i podgrzewaj olej na średniej mocy palnika przez kilka lub nawet kilkanaście minut. Olej będzie idealnie gorący, jeśli kawałek skórki chleba, czy dowolnej bułki "rzucony" do oleju od razu wypłynie i zacznie się mocno smażyć. W garnku z nagrzanym tłuszczem umieść jeden kotlet de volaille (najlepiej przy pomocy szczypiec). Kotlety devolay powinno się smażyć na głębokim tłuszczu (np. we frytkownicy). Sama jednak wolę zużyć mniej oleju. Mój kotlet lekko wystaje, więc w połowie smażalnia przekręcam go na drugą stronę. Smażenie trwa u mnie około 10-12 minut. Cały czas kontroluję też temperaturę tłuszczu. Zazwyczaj rośnie ona mocno po kilku minutach i trzeba ją zredukować.

"Dewolaj" nie może za szybko się rumienić, ponieważ mięso w środku musi mieć czas na dosmażenie. Nie skracaj zatem czasu smażenia, tylko zmniejsz moc palnika. Jeśli masz nieco mniejsze kotlety lub smażyysz je na głębokim tłuszczu we frytkownicy, to kotlet może być gotowy po 8 minutach, ale nie szybciej. W ten sposób po kolei usmaż wszystkie kotlety. Gotowe wyławiaj przy pomocy szczypiec lub szerokiego metalowego sitka. Kotlety de volaille podajemy od razu po usmażeniu, by po przekrojeniu wypływało ze środka gorące masło. De volaille pasują kolorowe i sałatki i rozmaite surówki. Pasują do nich również kasze, ziemniaki, czy kluski. Możesz je podawać tak samo jak klasyczne schabowe, czy też kotlety mielone.

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

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 177kcal, B o.: 2.11g, T: 9.32g, W o.: 24.83g)

Ciasto z owocami - przepis na 12 porcji (E: 177kcal, B o.: 2.11g, T: 9.32g, W o.: 24.83g)

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 491kcal, B o.: 25.95g, T: 21.29g, W o.: 50.77g)

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)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2540 kcal	Białko ogółem:	115.2 g
Tłuszcz:	113.62 g	Węglowodany ogółem:	281.93 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	35g (1/3 szklanki)
Chleb graham	530g (17 i 2/3 kromki)
Chleb mieszany	540g (15 i 1/3 kromki)
Chleb zwykły	35g (1 kromka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	100g (2/3 szklanki)
Kasza manna	10g (1/8 szklanki)
Makaron czterojajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Mąka orkiszowa	70g (4 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	60g (4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	195g (16 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	110g (1 szklanka)



Warzywa

Cebula	55g (1/2 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Dynia	200g (1/4 sztuki)
Groch łuskany, połówki	25g (1/7 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	30g (1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	634g (14 sztuk)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
Pietruszka, korzeń	330g (4 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	40g (6 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	370g (2 i 1/4 sztuki)
Por	84g (2/3 sztuki)
Salata masłowa	30g (1/7 sztuki)

Seler korzeniowy	492g (1 i 1/2 sztuki)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Ziemniaki	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, późne	590g (6 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	220g (11 łyżek)
Jogurt owocowy truskawkowy	300g (2 opakowania)
Jogobella Zott	150ml (2/3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	510ml (2 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	115g (4 i 2/3 plastra)
Ser gouda	270g (9 plastrów)
Ser twarogowy, chudy	150g (5 plastrów)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150g (1 opakowanie)
Serek waniliowy, Danio - Danone	36g (2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	20g (2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10g (1/3 plastra)
Ser gouda	



Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	5g (1/2 plastra)
Jaja kurze, całe	490g (9 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	100g (1/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	250g (2 i 1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	596g (3 i 3/4 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	70g (2 i 1/3 plastra)
Pieczeń rzymska	70g (3 i 1/2 plastra)



Polędwica sopočka	140g (11 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	75g (3 i 3/4 plastra)
Wieprzowina, szynka pieczona	100g (2 plastry)
Wieprzowina, szynka surowa	120g (1 i 1/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	30g (1 i 1/2 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	375g (37 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	65ml (6 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)

**Cukier, słodczy i przekąski**

Budyń w proszku	60g (7 i 1/2 łyżki)
Cukier	65g (5 i 1/3 łyżki)
Cukier brązowy	15g (1 i 1/4 łyżki)
Cukier puder	5g (1/2 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	5g (1/8 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Ksylitol	100g (14 i 1/4 łyżeczki)
Wafelek Grześki - Jutrzenka	40g (1 sztuka)
Wafelek Prince Polo Classic	35g (1 sztuka)
Wafelek Princessa mleczna Nestle	45g (1 sztuka)

**Ryby i owoce morza**

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

**Owoce, orzechy i nasiona**

Jabłko	2190g (12 i 1/4 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)
Truskawki	500g (3 i 1/3 szklanki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	16ml (2 i 2/3 łyżki)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)

**Przyprawy**

Aromat waniliowy, do ciast	1ml (1/4 łyżeczki)
Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Majonez Kielecki	2g (1/8 łyżki)
Musztarda	3g (1/3 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	2g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	20g (20 szczypt)
Proszek do pieczenia	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	21g (21 szczypty)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Mieszanka chińska, Hortex	100g (1/5 opakowania)
Salatka szwedzka, konserwowa Rolnik	100g (1/5 opakowania)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pieczeń rzymska Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku 250 ml z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Kielbasa podwawelska Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Polędwica sopocka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar z cukrem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Serek waniliowy, Danio - Danone	Wafelek Prince Polo Classic	pomarańcza	Wafelek Princessa mleczna Nestle	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Wafelek Grzeński - Jutrzenka	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa dyniowa z ziemniakami Racuchy z jabłkami Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Sałatka szwedzka, konserwowa Rolnik Zupa grochowa z ziemniakami Gulasz wieprzowy 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Dukaty drobiowe z kurczaka Surówka z marchewki Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami Pierogi leniwe lekkostrawne Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Hamburger z ryby 120 g Surówka z kapusty kiszzonej Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa chińska z ryżem zabelana 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pałki z kurczaka panierowane Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Devolay Surówka z selera Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Budyń mleczny waniliowy z cukrem 150 ml	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Jabłko	Jabłko	Strucla serowa 1 szt	Ciasto z owocami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra twarożek ze szczypiorkiem 80 g Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Pomidor Pasztecik wieprzowy, pieczony Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser gouda Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem