



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



Dieta podstawowa
2400 kcal





poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 33.49g, T: 22.48g, W o.: 57.83g)

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)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 110kcal, B o.: 24.48g, T: 1.44g, W o.: 0g)	12 plastrów (120g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ 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: 740kcal, B o.: 39.93g, T: 22.18g, W o.: 102.51g)

zupa ziemniaczana czysta z kielbasą (E: 452kcal, B o.: 32.19g, T: 17.3g, W o.: 45.19g)	1 porcja
--	----------

- Kapusta włoska - 1/6 liścia (10g)
- Kielbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 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 i pokrojoną w kosteczkę kielbasę. Dodaj przyprawy

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 ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Racuchy GLU PSZ JAJ MLE (gluten pszenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą).

► Podwieczorek (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:

► Kolacja (E: 498kcal, B o.: 19.84g, T: 25g, W o.: 51.08g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar 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 wraz z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	97.16 g
Tłuszcz:	84.24 g	Węglowodany ogółem:	265.59 g



wtorek

► Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 25.04g, T: 21.1g, W o.: 76.33g)

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)

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 51kcal, B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g) 1/2 opakowania (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 wraz z laktozą).
- 4.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).

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zjedz jogurt

Alergeny:

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

**► Obiad (E: 1002kcal, B o.: 62.11g, T: 41.53g, W o.: 102.7g)****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 czterojajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Mięso z kurczaka w sosie serowym (E: 244kcal, B o.: 22.87g, T: 15.32g, W o.: 3.81g)**1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso pokrój w kostkę, dodaj przyprawy, wymieszać. Włożyć do garnka, . Dusić na małym ogniu około 30 minut. Po koniec gotowania dodaj posiekany koperek i zawiesinę z mleka śmietanki i ser żółty. Dodaj przyprawy.

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 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 z laktozą).
- 3.Mięso z kurczaka w sosie serowym - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Surówka pekińska -MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (E: 109kcal, B o.: 3.71g, T: 2.12g, W o.: 19.03g)

Ciasto cytrynowe - przepis na 8 porcji (E: 109kcal, B o.: 3.71g, T: 2.12g, W o.: 19.03g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Cytryna - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Soda oczyszczona - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Cukier - 6 i 2/3 łyżki (80g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Jajka ubić z 5 łyżkami cukru. Dodać sok i startą skórkę z cytryny i miksować dalej. Później dodać mąkę wymieszaną z sodą oczyszczoną i dokładnie połączyć składniki. Najlepiej na najniższych obrotach miksera. Na sam koniec dodać jogurt i wymieszać. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Ciasto przełożyć do keksówki. Piec przez 45 minut do suchego patyczka. Polewa: 3 łyżki cukru zmielić w młynku na puder. Dodać sok z cytryny i trochę wody, aby powstał lukier. Polać wystudzone ciasto i posypać je orzechami włoskimi.

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 489kcal, B o.: 27.8g, T: 21.26g, W o.: 48.71g)

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)
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)
Papryka czerwona (E: 22kcal, B o.: 0.91g, T: 0.35g, W o.: 4.62g)	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 laktozą).
4. Szynka wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL (gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	124.06 g
Tłuszcz:	90.06 g	Węglowodany ogółem:	263.87 g



środa

▶ **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: 903kcal, B o.: 55.32g, T: 11.42g, W o.: 157.08g)

Ryż biały, gotowany (E: 180kcal, B o.: 3.45g, T: 0.3g, W o.: 41.4g)

1 i 1/4 szklanki (150g)

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Potrawka z piersi z kurczaka 150 g (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, zdjęć 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 krupnik - GLU PSZ GLU JĘCZ SEL (gluten pszeniczny, gluten jęczmienny, seler).
2. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL (mleko i pochodne laktozy, gluten pszeniczny, seler).

► 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 kurczego - 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: 527kcal, B o.: 24.01g, T: 29.31g, W o.: 43.19g)**

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)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 186kcal, B o.: 17.52g, T: 12.9g, W o.: 0g)	12 plastrów (60g)
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.Kiełbasa krakowska sucha – GLU PSZ SOJ SEL GOR MLE (gluten soja, seler, gorczyca i mleko).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2479 kcal	Białko ogółem:	120.78 g
Tłuszcz:	80.54 g	Węglowodany ogółem:	335.56 g



czwartek

▶ **Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 22.27g, T: 30.92g, W o.: 62.31g)**

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)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (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 w raz z laktozą).
- 4.Jajko gotowane- JAJ (jaja i pochodne jaj).

▶ **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: 949kcal, B o.: 52.22g, T: 37.71g, W o.: 107.65g)**

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.

Sznyce (E: 291kcal, B o.: 23.77g, T: 19.15g, W o.: 6.02g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do większej miski włożyć zmielone mięso, cebulę, jajko, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać. W trakcie wyrabiania mięsa należy dodawać odrobinę zimnej wody i wyrabiać tak długo, aż mięso wchłonie wodę i nie będzie przywierać do dłoni. Im dłużej wyrabiamy, tym lepsze kotlety. Uformować kotlety, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć z dwóch stron na dobrze rozgrzanej patelni. Po obsmażeniu dobrze jest przełożyć kotlety to garnka lub naczynia żaroodpornego (bez przykrycia) i wstawić do rozgrzanego do 150 stopni piekarnika, na czas około 15 minut.

Buraczki zasmażane 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, przełożyć na patelnie smażyć przez 5 minut.

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

- 1.Zupa koperkowa – GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, mleko i pochodne laktozy).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Sznyce - JAJ GLU PSZ (jaja i pochodne, gluten pszenny).
- 4.Buraczki zasmażane - GLU PSZ (gluten pszenny).

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 546kcal, B o.: 15.63g, T: 32.64g, W o.: 48.83g)

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)

Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 195kcal, B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g)

1 i 2/3 plastra (50g)

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)

1 i 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 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:	2376 kcal	Białko ogółem:	98.53 g
Tłuszcz:	114.42 g	Węglowodany ogółem:	248.39 g



piątek

► 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: 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: 833kcal, B o.: 37.53g, T: 22.93g, W o.: 126.59g)**

Barszcz czerwony zabielały 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 z ziemniakami – SEL MLE (seler i pochodne, mleko i pochodne laktozy).
2. Kluski na parze - GLU PSZ JAJ MLE ,drożdże (gluten pszeniny, jaja i pochodne, mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (E: 359kcal, B o.: 7.93g, T: 11.18g, W o.: 57.74g)

Strucla wiśniowa 120 g (E: 359kcal, B o.: 7.93g, T: 11.18g, W o.: 57.74g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dżem wiśniowy, wysokosłodzony - 2/3 łyżeczki (10g)
- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Żurawina suszona - 1/7 garści (5g)



Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać z solą. Mleko lekko podgrzać, wkruszyć drożdże i dodać 1 łyżkę cukru, wymieszać, odstawić pod przykryciem na 5-10 min.. Masło stopić. Do mąki wbić jajka, dodać cukier, aromat, rozczyn i przestudzone masło, zarobić ciasto. Jeśli byłoby zbyt luźne można dosypać nieco mąki. Ciasto wyrabiać aż zacznie odchodzić od naczynia i dłoni a następnie uformować kulę, przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Po ok. 30-45 min. powinno podwoić swoją objętość. W międzyczasie dżem przełożyć do rondelka i nieco podgrzać, ale nie gotować. Gdy ciasto wyrośnie, podzielić je na 2 części. Każdą rozwałkować na prostokąt grubości ok. 5 mm i długości blaszki, w której będziemy je piec (moja to długa na 35 cm, taka na makowiec). Na każdy placek wyłożyć połowę dżemu i równo go rozsmarować po powierzchni zostawiając wolne brzegi na szer. ok. 2-3 cm. Delikatnie zwinąć jak roladę, boczne brzegi zlepiać zaciskając i zawinąć pod spód. Struclę przełożyć do blaszek wysmarowanych masłem i wysypanych tartą bułką (długi brzeg powinien być pod spodem), odstawić na 15-20 min. pod przykryciem aby ponownie podrosły. Piec ok. 30-40 min. w piekarniku nagrzanym do 170 st. C. Po upieczeniu zostawić do ostygnięcia w foremkach. Przestudzone wyjąć i polukrować lukrem utartym z cukru pudru, soku cytrynowego i wody. Wierzch posypać posiekaną żurawiną.

**Alergeny:**

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

► Kolacja (E: 475kcal, B o.: 20.89g, T: 23.85g, W o.: 45.85g)

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)
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 wraz z laktozą).
- 4.Ser Gouda - MLE (mleko i pochodne laktozy).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2477 kcal	Białko ogółem:	101.7 g
Tłuszcz:	100.9 g	Węglowodany ogółem:	303.03 g



sobota

▶ **Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 22.66g, T: 25.6g, W o.: 61.21g)**

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)
Kiełbasa miodowa (E: 127kcal, B o.: 13.01g, T: 7.35g, W o.: 1.53g)	3/4 sztuki (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 z laktozą).
- 4.Kiełbasa miodowa SOJ GLU MLE JAJ SEL GOR (soję, gluten z pszenicy, jęczmienia lub owsa, mleko (z laktozą), jaja, seler , oraz gorczycę)

▶ **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.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: 1101kcal, B o.: 58.38g, T: 47.25g, W o.: 121.17g)**

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



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



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. , następnie dodaj ziemniaki, brokuł i kalafior. Gotuj do miękkości. Dodaj 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.

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

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

Surówka z czerwonej kapusty (E: 178kcal, B o.: 3.99g, T: 10.55g, W o.: 19.18g)**1 porcja**

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatkować. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki, czosnek obrać i posiekać. Na rozgrzaną oliwę wrzucić czosnek i cebulę. Zesklić, dodać kapustę, oprószyć pieprzem i smażyć kilka minut. Przygotować sos. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę polać sosem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

- 1.Zupa jarzynowa - SEL MLE GLU PSZ (seler, mleko i pochodne z laktozą, gluten pszeniczny)
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)****1 porcja**



- Jabłko - 1 sztuka (200g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj i zjedz jabłko

► Kolacja (E: 516kcal, B o.: 14.05g, T: 29.99g, W o.: 48.87g)

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 topiony, gouda (E: 162kcal, B o.: 7g, T: 13.5g, W o.: 3g)	3 i 1/3 łyżeczki (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. Serek topiony - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2427 kcal	Białko ogółem:	103.84 g
Tłuszcz:	107.99 g	Węglowodany ogółem:	275.55 g



niedziela

► Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 23.22g, T: 34.42g, W o.: 53.57g)

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)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka konserwowa (E: 120kcal, B o.: 8.03g, T: 9.42g, W o.: 0.13g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Salatka makaronowa z majonezem (E: 154kcal, B o.: 8.84g, T: 8.61g, W o.: 10.47g)	0.5 porcji

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Makaron świderki z warzywami Lubella - 1/7 szklanki (10g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka konserwowa - 3/4 plastra (15g)
- Mix sałat - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

W pierwszej kolejności ugotuj makaron. W trakcie studzenia makaronu umyj i pokrój ogórka, pomidora oraz paprykę. zaś koperek i szczypiorek posiekaj drobno. Dodaj ulubionego majonezu oraz łyżkę musztardy, szynkę i ser żółty pokrój w dobrną kostkę i dodaj do salatkę, Na koniec dodaj przyprawę: soli i pieprz.

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.Salatka makaronowa - JAJ GOR SOJA GLU PSZ MLE SO2 (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy,dwutlenek siarki/ siarczany)
5. Szynka konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszenny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja

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

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



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



Sposób przygotowania:

Zjedz jogurt

Alergeny:

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

► Obiad (E: 1184kcal, B o.: 63.44g, T: 51.07g, W o.: 122.4g)

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 udka. 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.

Udka pieczone z kurczaka 150 g (E: 385kcal, B o.: 25.77g, T: 30.44g, W o.: 2.57g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

Sposób przygotowania:

Udka 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.

Mizeria na kefirze - przepis na 2 porcje (E: 123kcal, B o.: 7.9g, T: 4.17g, W o.: 14.07g)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Ogórek - 1 i 2/3 sztuki (300g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać, zetrzeć na tarce lub pokroić w plasterki. Wlać kefir, dodać sól, pieprz, wymieszać i odstawić na kilka minut.

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. Mizeria na kefirze - 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 słodzisz 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 połowy).

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 z laktozą , gluten pszenny)

► Kolacja (E: 508kcal, B o.: 17.73g, T: 29.59g, W o.: 43.37g)

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)

Szynka konserwowa (E: 167kcal, B o.: 11.24g, T: 13.18g, W o.: 0.18g) 3 i 1/2 plastra (70g)

Sałata 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 konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszenny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2890 kcal	Białko ogółem:	129.54 g
Tłuszcz:	134.54 g	Węglowodany ogółem:	295.95 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb graham	530g (17 i 2/3 kromki)
Chleb mieszany	505g (14 i 1/3 kromki)
Chleb zwykły	35g (1 kromka)
Kasza jęczmienna, perłowa	60g (2/3 woreczka)
Makaron czterojajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujajeczny	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron świderki z warzywami Lubella	10g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	60g (4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	175g (14 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	85g (7 łyżek)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	210g (1 i 3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	250g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula	70g (2/3 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta czerwona	150g (1 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Koper, świeży	20g (5 łyżeczek)
Marchew	404g (9 sztuk)
Mix sałat	5g (1/5 garści)
Ogórek	515g (2 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	88g (1/3 sztuki)

Pietruszka, korzeń	270g (3 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	295g (1 i 3/4 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	50g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	212g (2/3 sztuki)
Szczypiorek	11g (2 i 1/4 łyżki)
Ziemniaki	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	210g (10 i 1/2 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	300g (2 opakowania)
Jogobella Zott	
Kefir, 2% tłuszczu	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	150ml (2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	670ml (3 szklanki)
Ser gouda	125g (5 plastrów)
Ser topiony, gouda	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (1 i 2/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek waniliowy, Danio - Danone	150g (1 opakowanie)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	45g (4 i 1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	435g (8 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	60g (12 plastrów)
Kiełbasa miodowa	70g (3/4 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	50g (1/5 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)



Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	500g (5 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	396g (2 i 1/2 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	50g (1 i 2/3 plastra)
Polędwica sopocka	40g (3 i 1/3 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka	120g (12 plastrów)
Szynka konserwowa	135g (6 i 3/4 plastra)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina karkówka	120g (1 i 1/4 sztuki)
Żółtko jaja kurzego	50g (2 i 1/2 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	255g (25 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	45ml (4 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier	159g (13 i 1/4 łyżki)
Cukier brązowy	15g (1 i 1/4 łyżki)
Cukier puder	5g (1/2 łyżki)
Cukier waniliowy	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Drożdże babuni, świeże	15g (1/7 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Dżem wiśniowy, wysokosłodzony	10g (2/3 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Wafelek Prince Polo Classic	35g (1 sztuka)
Wafelek Princessa mleczna Nestle	45g (1 sztuka)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	240g (2 sztuki)
Cytryna	100g (1 i 1/4 sztuki)
Jabłko	1630g (9 sztuk)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)
Żurawina suszona	5g (1/7 garści)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	26ml (4 i 1/3 łyżki)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)

**Przyprawy**

Aromat waniliowy, do ciast	2ml (1/2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	14g (7 sztuk)
Majonez	3g (1/8 łyżki)
Musztarda	3g (1/3 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	21g (21 szczypty)
Proszek do pieczenia	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Soda oczyszczona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Sól biała	19g (19 szczypt)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	100g (1/2 opakowania)
--------------------------------------	-----------------------

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Połędwica z piersi kurczaka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Ogórek 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 Jaja gotowane Pomidor 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 Kielbasa miodowa Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka konserwowa Sałatka makaronowa z majonezem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Wafelek Princessa mleczna Nestle	Jogurt owocowy 150 g	pomarańcza	Wafelek Prince Polo Classic	Banan	Serek waniliowy, Danio - Danone	Jogurt owocowy 150 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa ziemniaczana czysta z kielbasą Racuchy z jabłkami Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, z masłem 150 g Mięso z kurczaka w sosie serowym Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Ryż biały, gotowany Krupnik z ziemniakami 350 ml Potrawka z piersi z kurczaka 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Sznycel Buraczki zasmażane 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony zabieleny 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 Szarpana wieprzowina 120 g Surówka z czerwonej kapusty Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udko pieczone z kurczaka 150 g Mizeria na kefirze Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan	Ciasto cytrynowe	Budyń mleczny waniliowy z cukrem 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Strucla wiśniowa 120 g	Jabłko	Strucla serowa 1 szt
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 Sałata masłowa Szynka wiejska Papryka czerwona Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Kielbasa krakowska, sucha Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser topiony, gouda Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka konserwowa Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem