



JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna
D02





Dzień 1

▶ Śniadanie (E: 681kcal, B o.: 34.44g, T: 26.03g, W o.: 80.8g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wiejska (E: 113kcal, B o.: 18.36g, T: 4.05g, W o.: 0.81g)	6 plasterów (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 23kcal, B o.: 1.08g, T: 0.24g, W o.: 4.92g)	3/4 sztuki (120g)

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

▶ II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 5.78g, T: 5.05g, W o.: 11.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 113kcal, B o.: 5.78g, T: 5.05g, W o.: 11.24g)	0.5 porcji
--	------------

Alergeny:

- 1.Budyń - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 780kcal, B o.: 35.33g, T: 30.38g, W o.: 102.75g)

zupa grysikowa z ziemniakami gotowana (E: 145kcal, B o.: 9.29g, T: 1.06g, W o.: 27.99g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Klopsiki wieprzowy łatwostrawny gotowany w sosie pomidorowym (E: 316kcal, B o.: 19.55g, T: 20.59g, W o.: 14.55g)	1 porcja
Surówka z selera z marchewką 200 g z olejem (E: 96kcal, B o.: 3.03g, T: 3.71g, W o.: 16.79g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa grysikowa - GLU PSZ SEL (gluten pszenny, seler)
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 3.Surówka z selera - SEL MLE (seler, mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Klopsiki - JAJ GLU PSZ MLE (jaja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy)

► **Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g)

9 łyżek (180g)

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► **Kolacja (E: 554kcal, B o.: 28.6g, T: 19.08g, W o.: 70.91g)**

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

2 kromki (60g)

Chleb zwykły (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)

1 i 3/4 kromki (60g)

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)

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

1 szklanka (250ml)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)

3 i 1/3 plastra (100g)

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:	2236 kcal	Białko ogółem:	111.89 g
Tłuszcz:	84.14 g	Węglowodany ogółem:	276.86 g
Węglowodany przyswajalne:	191.44 g	Glukoza:	10.39 g
Fruktoza:	15.7 g	Sacharoza:	18.58 g
Błonnik pokarmowy:	39.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.01 g
Sód:	4262.47 mg	Sól:	10.45 g



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 38.12g, T: 23.64g, W o.: 78.72g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z indyka (E: 108kcal, B o.: 22.23g, T: 2.08g, W o.: 0.13g)	8 i 2/3 plastra (130g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)
--	-----------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 764kcal, B o.: 43.32g, T: 27.78g, W o.: 90.78g)

Rosół z makaronem gotowany z kurczaka i z mięsa wołowego (E: 292kcal, B o.: 17.14g, T: 8.47g, W o.: 38.36g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Schab pieczony (E: 170kcal, B o.: 21.06g, T: 8.93g, W o.: 1.77g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna (E: 79kcal, B o.: 1.66g, T: 5.36g, W o.: 7.23g)	1 porcja



Alergeny:

1. Rosół - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ **Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 5.02g, T: 2.8g, W o.: 17.31g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 65kcal, B o.: 4.42g, T: 2.6g, W o.: 6.11g) 1/2 szklanki (130ml)

Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g) 1 i 1/2 sztuki (100g)

Alergeny:

1. Kefir- MLE (mleko i pochodne laktozy).

▶ **Kolacja (E: 560kcal, B o.: 30.21g, T: 21.39g, W o.: 65.02g)**

Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g) 1 i 3/4 kromki (60g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

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

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

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

Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g) 3/4 sztuki (150g)

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 z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	125.27 g
Tłuszcz:	79.61 g	Węglowodany ogółem:	264.23 g
Węglowodany przyswajalne:	144.21 g	Glukoza:	11.66 g
Fruktoza:	17.89 g	Sacharoza:	15.73 g
Błonnik pokarmowy:	27.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.41 g
Sód:	3471.31 mg	Sól:	8.62 g



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 37.05g, T: 22.24g, W o.: 82.85g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 48kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 10.25g)	1 i 1/2 sztuki (250g)
Twarożek z zieloną pietruszką z jogurtem naturalnym (E: 124kcal, B o.: 21.63g, T: 1.17g, W o.: 6.9g)	1 porcja

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.Twarożek z natką - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ II śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)
--	----------------------

Alergeny

Kefir - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 760kcal, B o.: 35.36g, T: 24.92g, W o.: 107.37g)

surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (E: 91kcal, B o.: 1.03g, T: 3.47g, W o.: 15.98g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa jarzynowa z ryżem gotowana, zabieleną (E: 201kcal, B o.: 15.53g, T: 4.75g, W o.: 28.82g)	1 porcja
makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny (E: 390kcal, B o.: 18.14g, T: 15.97g, W o.: 43.76g)	1 porcja

**Alergeny:**

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

► Podwieczorek (E: 115kcal, B o.: 8.14g, T: 3.6g, W o.: 12.41g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g) 9 łyżek (180g)

galaretka owocowa 150 ml (E: 7kcal, B o.: 0.4g, T: 0g, W o.: 1.25g) 1 porcja

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne laktozy)

► Kolacja (E: 539kcal, B o.: 30.09g, T: 20.26g, W o.: 61.69g)

Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g) 1 i 2/3 kromki (55g)

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

Masło ekstra (E: 90kcal, B o.: 0.08g, T: 9.9g, W o.: 0.08g) 1 i 1/4 plastra (12g)

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g) 1 porcja

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

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 93kcal, B o.: 18.38g, T: 0.64g, W o.: 3.54g) 1 porcja

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. Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk wędzony: gorczyca, skorupiaki, seler, mięczaki, siarczany)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2177 kcal	Białko ogółem:	117.44 g
Tłuszcz:	75.02 g	Węglowodany ogółem:	273.72 g
Węglowodany przyswajalne:	139.56 g	Glukoza:	13.63 g
Fruktoza:	22.36 g	Sacharoza:	14.27 g
Błonnik pokarmowy:	34.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.49 g
Sód:	3282.97 mg	Sól:	8.03 g



Dzień 4

▶ Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 29.26g, T: 27.71g, W o.: 83.83g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 4.Jajka - JAJ (jaja i pochodne jaj).

▶ II śniadanie (E: 110kcal, B o.: 2.12g, T: 0.47g, W o.: 26.56g)

pomarańcza 235 g (E: 110kcal, B o.: 2.12g, T: 0.47g, W o.: 26.56g)	1 porcja
--	----------

▶ Obiad (E: 763kcal, B o.: 41.77g, T: 28.73g, W o.: 93.49g)

Zupa koperkowa z ryżem gotowana (E: 196kcal, B o.: 12.77g, T: 4.37g, W o.: 29.38g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 130kcal, B o.: 2.78g, T: 2.64g, W o.: 24.59g)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone 120 g (E: 186kcal, B o.: 21.13g, T: 9.72g, W o.: 4.86g)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym (E: 173kcal, B o.: 4.43g, T: 11.27g, W o.: 15.85g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja

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.Surówka pekińska -MLE mleko i pochodne wraz z laktozą

**► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

Alergeny:

Jogurt - MLE mleko i pochodne laktozy

► Kolacja (E: 540kcal, B o.: 27.85g, T: 17.94g, W o.: 70.06g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)

1/8 sztuki (10g)

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

1 szklanka (250ml)

Szynka z indyka (E: 66kcal, B o.: 13.68g, T: 1.28g, W o.: 0.08g)

5 i 1/3 plastra (80g)

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

2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

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

2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszeny gluten żytni).

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

4. Szynka z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszeny).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	109.6 g
Tłuszcz:	78.85 g	Węglowodany ogółem:	286.34 g
Węglowodany przyswajalne:	177.55 g	Glukoza:	15.8 g
Fruktoza:	23.59 g	Sacharoza:	21.37 g
Błonnik pokarmowy:	35.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.87 g
Sód:	2927.93 mg	Sól:	7.26 g



Dzień 5

▶ Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 29.81g, T: 29.3g, W o.: 80.43g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 31kcal, B o.: 0.06g, T: 0.04g, W o.: 7.56g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 113kcal, B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g)	3 i 1/2 łyżki (70g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja

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 homogenizowany - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 5.Kakao - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą)

▶ II śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 szklanka (250ml)
---	--------------------

Alergeny:

- 1.Maślanka - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 765kcal, B o.: 41.76g, T: 26.21g, W o.: 99.42g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Surówka wiosenna 150 g z olejem (E: 126kcal, B o.: 1.61g, T: 10.43g, W o.: 7.35g)	1 porcja
Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (E: 228kcal, B o.: 17.99g, T: 5.77g, W o.: 30.59g)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem i twarogiem (E: 333kcal, B o.: 21.5g, T: 9.28g, W o.: 42.67g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Barszcz czerwony ukraiński -SEL MLE SOJ GOR (seler i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą, soja, gorczyca).
2. Makaron ze szpinakiem, z serem - GLU PSZ JAJ MLE
(gluten pszenny , jaja i pochodne jaj,mleko i pochodne wraz z laktoza).

► Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 3.86g, T: 2.46g, W o.: 18.62g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g) 1/3 szklanki (100ml)

Jabłko 115 g (E: 58kcal, B o.: 0.46g, T: 0.46g, W o.: 13.92g) 1 porcja

Alergeny:

Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► Kolacja (E: 547kcal, B o.: 30.47g, T: 19.19g, W o.: 65.91g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g) 1 i 3/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

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

Polędwica sopocka (E: 100kcal, B o.: 17.28g, T: 3.12g, W o.: 0.72g) 6 i 2/3 plastra (80g)

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

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

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	113.9 g
Tłuszcz:	80.91 g	Węglowodany ogółem:	275.63 g
Węglowodany przyswajalne:	144.23 g	Glukoza:	14.82 g
Fruktoza:	26.2 g	Sacharoza:	21.18 g
Błonnik pokarmowy:	36.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.74 g
Sód:	2871.7 mg	Sól:	6.75 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 37.88g, T: 17.42g, W o.: 80.56g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)	1 porcja
Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 112kcal, B o.: 22.46g, T: 0.81g, W o.: 3.89g)	1 porcja

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.Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .

▶ II śniadanie (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)	0.5 porcji
--	------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 770kcal, B o.: 37.63g, T: 31.53g, W o.: 93.73g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem (E: 113kcal, B o.: 2.17g, T: 5.46g, W o.: 17.75g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem gotowana (E: 239kcal, B o.: 14.86g, T: 7.43g, W o.: 31.29g)	1 porcja
Kurczak pieczony 150 g (E: 210kcal, B o.: 17.16g, T: 15.27g, W o.: 1.29g)	1 porcja



Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 130kcal, B o.: 2.78g, T: 2.64g, W o.: 24.59g)

1 porcja

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

8 i 1/2 łyżki (170g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 552kcal, B o.: 26.78g, T: 20.79g, W o.: 67.55g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

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

1 szklanka (250ml)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g)

1/8 sztuki (5g)

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

2/3 sztuki (100g)

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 68kcal, B o.: 13.55g, T: 0.59g, W o.: 2.32g)

1 porcja

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 rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą),Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	114.86 g
Tłuszcz:	77.29 g	Węglowodany ogółem:	265.62 g
Węglowodany przyswajalne:	156.3 g	Glukoza:	11.06 g
Fruktoza:	16.68 g	Sacharoza:	13.07 g
Błonnik pokarmowy:	31.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.67 g
Sód:	3924.8 mg	Sól:	9.74 g



Dzień 7

▶ Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 30.6g, T: 28.15g, W o.: 76.12g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)	1 porcja
jajecznica gotowana na parze z mlekiem (E: 178kcal, B o.: 15.68g, T: 12.04g, W o.: 1.7g)	1 porcja

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 i pochodne)

▶ II śniadanie (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)	8 i 1/2 łyżki (170g)
--	----------------------

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ Obiad (E: 766kcal, B o.: 41.47g, T: 29.38g, W o.: 93.85g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (E: 279kcal, B o.: 17.3g, T: 9.25g, W o.: 35.95g)	1 porcja
Ryba pieczona lekkostrawna 120 g Mintaj (E: 184kcal, B o.: 14.71g, T: 12.31g, W o.: 4.08g)	1 porcja
Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem (E: 80kcal, B o.: 6g, T: 2.8g, W o.: 10.4g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa wielowarzywna - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).

▶ **Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

1. Kefir - MLE (mleko wraz z laktozą)

▶ **Kolacja (E: 547kcal, B o.: 29.44g, T: 19.66g, W o.: 65.8g)**

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

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

2/3 sztuki (100g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)

5 i 1/3 plastra (80g)

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	115.62 g
Tłuszcz:	84.59 g	Węglowodany ogółem:	255.71 g
Węglowodany przyswajalne:	146.63 g	Glukoza:	10.06 g
Fruktoza:	15.26 g	Sacharoza:	11.91 g
Błonnik pokarmowy:	32.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.67 g
Sód:	3380.24 mg	Sól:	8.11 g



Dzień 8

▶ Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 35.15g, T: 24.53g, W o.: 79.55g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g (E: 65kcal, B o.: 1.8g, T: 3.4g, W o.: 8.2g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)	5 plastrów (100g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka gotowana wieprzowa -GLU MLE GOR JAJ (gluten pszenny, mleko, gorczyca, 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
---	----------

▶ Obiad (E: 782kcal, B o.: 44.44g, T: 23.12g, W o.: 109.56g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 118kcal, B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja
zupa jarzynowa z ryżem zabelana gotowana (E: 208kcal, B o.: 15.81g, T: 4.79g, W o.: 30.93g)	1 porcja
Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona (E: 162kcal, B o.: 21.5g, T: 7.72g, W o.: 1.65g)	1 porcja
Buraczki gotowane 150 g (E: 149kcal, B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)	1 porcja

**Alergeny:**

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

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

Alergeny:

Jogurt MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► Kolacja (E: 566kcal, B o.: 30.34g, T: 19.86g, W o.: 69.9g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)

5 i 1/3 plastra (80g)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	119.73 g
Tłuszcz:	71.87 g	Węglowodany ogółem:	299.61 g
Węglowodany przyswajalne:	191.46 g	Glukoza:	17.78 g
Fruktoza:	25.65 g	Sacharoza:	44.01 g
Błonnik pokarmowy:	38.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.71 g
Sód:	4073.28 mg	Sól:	10.13 g



Dzień 9

▶ Śniadanie (E: 679kcal, B o.: 33.81g, T: 26.05g, W o.: 81.29g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (E: 106kcal, B o.: 4.9g, T: 9.45g, W o.: 0.18g)	1 sztuka (35g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 92kcal, B o.: 13.09g, T: 3.29g, W o.: 2.59g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Parówki wieprzowe - SOJ GLU PSZ MLE SEL GOR SEZ (soja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, seler, gorczyca).
- 5, Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ II śniadanie (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)	0.5 porcji
---	------------

Alergeny:

- 1.Ciasto drożdżowe - MLE JAJA GLU PSZ (gluten pszenny, jaja, mleko wraz z laktozą).

▶ Obiad (E: 806kcal, B o.: 42.05g, T: 32.85g, W o.: 92.23g)

surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem (E: 111kcal, B o.: 1.41g, T: 3.61g, W o.: 21.01g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany (E: 320kcal, B o.: 20.95g, T: 11.48g, W o.: 34.69g)	1 porcja



Kurczak pieczony (E: 210kcal, B o.: 17.16g, T: 15.27g, W o.: 1.29g) 1 porcja

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (E: 87kcal, B o.: 1.87g, T: 1.76g, W o.: 16.43g) 1 porcja

Alergeny:

1. Rosół - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)

► **Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g) 10 łyżek (200g)

Alergeny:

- Jogurt - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

► **Kolacja (E: 587kcal, B o.: 28.08g, T: 21.07g, W o.: 74.26g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) 2 i 1/3 kromki (70g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g) 2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 84kcal, B o.: 11.9g, T: 3.43g, W o.: 1.4g) 3 i 1/2 plastra (70g)

Salatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g (E: 49kcal, B o.: 3.05g, T: 1.2g, W o.: 7.2g) 1 porcja

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

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Szynka konserwowa - GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszenny, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja)
5. Salatka z pomidora z jogurtem - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	117.8 g
Tłuszcz:	88.12 g	Węglowodany ogółem:	273.42 g
Węglowodany przyswajalne:	143.21 g	Glukoza:	11.22 g
Fruktoza:	20.33 g	Sacharoza:	13.86 g
Błonnik pokarmowy:	28.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.11 g
Sód:	2280.03 mg	Sól:	7.65 g

**Dzień
10****► Śniadanie (E: 662kcal, B o.: 39.21g, T: 22.88g, W o.: 78.81g)**

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 106kcal, B o.: 23.32g, T: 1.32g, W o.: 0.22g)	7 i 1/3 plastra (110g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka z piersi z kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,jaja, seler, gorczyca)

► II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 6.75g, T: 3.1g, W o.: 14.9g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Mandarynki (E: 23kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 5.6g)	3/4 sztuki (50g)

Alergeny:

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

► Obiad (E: 825kcal, B o.: 33.88g, T: 11.21g, W o.: 156.75g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana (E: 316kcal, B o.: 23.47g, T: 6.69g, W o.: 43.67g)	1 porcja
makaron z jabłkami gotowany / duszenie (E: 431kcal, B o.: 9.75g, T: 3.79g, W o.: 94.27g)	1 porcja

**Alergeny:**

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

► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Maślanka - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► Kolacja (E: 609kcal, B o.: 26.46g, T: 24.31g, W o.: 74.88g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana (E: 140kcal, B o.: 11.97g, T: 8.67g, W o.: 3.48g)

1 porcja

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g (E: 65kcal, B o.: 1.8g, T: 3.4g, W o.: 8.2g)

1 porcja

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

1 szklanka (250ml)

.Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne 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:	2319 kcal	Białko ogółem:	114.3 g
Tłuszcz:	65.25 g	Węglowodany ogółem:	336.59 g
Węglowodany przyswajalne:	189.2 g	Glukoza:	17.05 g
Fruktoza:	35.27 g	Sacharoza:	26.47 g
Błonnik pokarmowy:	36.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.49 g
Sód:	3489.63 mg	Sól:	8.27 g

**PRZEPIS: Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml - 0.5 porcji**

- Mąka ziemniaczana - 1/4 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/2 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko, 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.

PRZEPIS: zupa grysikowa z ziemniakami gotowana - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Dodać majeranek i pieprz. Pod koniec gotowania dodać kaszę maną i zagotować. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g - 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.

PRZEPIS: Klopsiki wieprzowy łatwostrawny gotowany w sosie pomidorowym - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (90g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Surówka z selera z marchewką 200 g z olejem - 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)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

PRZEPIS: Rosół z makaronem gotowany z kurczaka i z mięsa wołowego - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/6 sztuki (25g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- 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 - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Wołowina, szponder - 1/6 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte mięso. 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.

PRZEPIS: Schab pieczony - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (90g)

**Sposób przygotowania:**

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży



PRZEPIS: Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty dodaj pomidory olej i przyprawy

PRZEPIS: Twarożek z zieloną pietruszką z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekaną natkę pietruszki, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

PRZEPIS: surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: zupa jarzynowa z ryżem gotowana, zabelana - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/7 szklanki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1/6 sztuki (15g)
- 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. Zabelaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj ryż i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

**PRZEPIS: makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny - 1 porcja**

- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (70g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: galaretka owocowa 150 ml - 1 porcja

- Galaretka o smaku truskawkowym Winiary - 2/3 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Rozpuścić galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszać dokładnie do rozpuszczenia. Ostudzić galaretkę, przelać do naczynia. Wstawić do lodówki, aby galaretka stężała.

PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g - 1 porcja

- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Pokroić pomidora. Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.

PRZEPIS: Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki

PRZEPIS: pomarańcza 235 g - 1 porcja

- Pomarańcza - 3/4 sztuki (235g)

**Sposób przygotowania:**

zjedz pomarańcze

**PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem gotowana - 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- 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. Przełóż 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.

PRZEPIS: Bitki wieprzowe duszone 120 g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Kapusta pekińska - 4 liście (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę pokroić na kawałki. Posiekać szczypior i pietruszkę. Jabłko zetrzeć. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.

PRZEPIS: kakao na mleku bez cukru 250 ml - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

**PRZEPIS: Surówka wiosenna 150 g z olejem - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami - 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- 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,

PRZEPIS: Makaron ze szpinakiem i twarogiem - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 7 i 1/4 garści (180g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron. W czasie gotowania makaronu rozgrzać na patelni olej, dodać szpinak i przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażyć ok. 5 minut. Dodać ugotowany makaron, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać pokruszony twaróg i całość podsmażyć jeszcze ok. 2 minuty.

PRZEPIS: Jabłko 115 g - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (115g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj i zjedz jabłko



PRZEPIS: marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem - 1 porcja

- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

marchewkę obierz, umyj i ugotuj w wodzie z odrobiną soli., posyp koperkiem, dodaj parę kropli oliwy lub oleju.

PRZEPIS: zupa pomidorowa z makaronem gotowana - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Makaron czterojajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- 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 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.

PRZEPIS: Kurczak pieczony 150 g - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: jajecznica gotowana na parze z mlekiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/3 sztuki (120g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię na parę .

**PRZEPIS: Zupa wielowarzywna - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (60g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Kalafior - 1/3 porcji (70g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Ryba pieczona lekkostrawna 120 g Mintaj - 1 porcja

- Filet z mintaja, mrożony - 3/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Umyte filety wsadzić do naczynia żaroodpornego. Dodać przyprawy, sok z cytryny. Zalać olejem i natrzeć. Wstawić do lodówki na 30 minut. Nastawić piekarnik na 200 stopni. Piec rybę przez około 20 minut. Podawać z koperkiem.

PRZEPIS: Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł umyć i przełożyć do garnka z posoloną wodą. Gotować do miękkości, po ugotowaniu skropić olejem.

PRZEPIS: Banan - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona - 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki marynaty
Rozgrzać piekarnik na 140 stopni. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i nasmarować je marynatą.
Piec ok. 1 godziny. W trakcie pieczenia mięso obrócić.

PRZEPIS: Buraczki gotowane 150 g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Pokroić pomidora . Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotuj warzywa / włoszczyznę na zupę , pokrój w kostkę lub zetrzyj na grubym tarle, ziemniaki pokrój w kostkę. Do garnka włóż mięso i warzywa (bez ziemniaków). Ugotuj wywar rosółowy, pod koniec gotowania dodaj ziemniaki. Dodaj przyprawy.Podawaj z posiekaną natką pietruszki.



PRZEPIS: makaron z jabłkami gotowany / duszenie - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a jabłka obrać ze skórki, wyciąć środek i pokroić w kostkę. Na rozgrzaną patelnię wrzucić jabłka i podlać wodą. Lekko podsmażyć. Dosypać odrobinę cynamonu i szczyptę cukru. makaron wymieszać z jabłkami, dodać jogurt.

PRZEPIS: Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7 / Dzień 8 / Dzień 9 / Dzień 10



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	5g (1/8 sztuki)
Chleb graham	1385g (46 i 1/4 kromki)
Chleb mieszany	1320g (37 i 3/4 kromki)
Chleb zwykły	60g (1 i 3/4 kromki)
Kasza manna	10g (1/8 szklanki)
Makaron czterojęczny	20g (1/4 szklanki)
Makaron dwujęczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	75g (2 i 1/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	50g (2/3 szklanki)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	27g (1 łyżka)
Ryż biały, gotowany	85g (3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	360g (3/4 sztuki)
Burak	250g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula	30g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Kalafior	170g (3/4 porcji)
Kapusta pekińska	200g (4 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	40g (2 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	20g (5 łyżeczek)
Marchew	918g (20 i 1/3 sztuki)
Ogórek	50g (1/4 sztuki)
Papryka czerwona	56g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	340g (4 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	110g (18 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	3200g (18 i 3/4 sztuki)

Por	28g (1/5 sztuki)
Rzodkiewka	10g (2/3 sztuki)
Sałata	25g (1/8 sztuki)
Sałata masłowa	20g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	384g (1 i 1/4 sztuki)
Szpinak	180g (7 i 1/4 garści)
Ziemniaki	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	30g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	1000g (11 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1865g (93 i 1/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	630ml (2 i 2/3 szklanki)
Maślanka naturalna	500ml (2 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	10ml (1/8 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	625ml (2 i 3/4 szklanki)
Ser twarogowy, chudy	335g (11 i 1/4 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	170g (5 i 2/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	70g (3 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	20g (1 łyżka)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	205g (4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	25g (1/7 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	370g (3 i 2/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	315g (2 sztuki)
Parówki 100% z szynki Tarczyński	35g (1 sztuka)
Polędwica sopocka	80g (6 i 2/3 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	70g (3 i 1/2 plastra)



Szynka wiejska	250g (16 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	100g (5 plasterów)
Szynka z indyka	310g (20 i 2/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	110g (7 i 1/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	160g (1 porcja)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	90g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	190g (1 i 3/4 porcji)
Wołowina, szponder	70g (1/3 porcji)
Żółtko jaja kurzego	26g (1 i 1/3 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	245g (24 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	98ml (9 i 3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	3ml (1/3 łyżki)

**Cukier, słodycze i przekąski**

Cukier	12g (1 łyżka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	20g (1 i 1/3 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	opakowania)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)

**Ryby i owoce morza**

Filet z mintaja, mrożony	120g (3/4 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	80g (2 i 2/3 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	2335g (13 sztuk)
Mandarynki	150g (2 i 1/3 sztuki)
Pomarańcza	235g (3/4 sztuki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru	4750ml (19 i 3/4 szklanki)
Sok z cytryny	21ml (3 i 1/2 łyżki)

Woda	3000ml (12 i 1/2 szklanki)
------	----------------------------

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Estragon, suszony	5g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koperek, suszony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	33g (33 szczypty)
Sól biała	39g (39 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)

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 wiejska Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z indyka Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Twarożek z zieloną pietruszką z jogurtem naturalnym	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g jajecznica gotowana na parze z mlekiem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	pomarańcza 235 g	Maślanka naturalna	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa grycikowa z ziemniakami gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Klopsiki wieprzowy łatwostrawny gotowany w sosie pomidorowym Surówka z selera z marchewką 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Rosół z makaronem gotowany z kurczaka i z mięsa wołowego Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Schab pieczony Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna	surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa jarzynowa z ryżem gotowana, zabieleną makaron spaghetti z sosem bolognes łatwostrawny	Zupa koperkowa z ryżem gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Bitki wieprzowe duszone 120 g surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane Surówka wiosenna 150 g z olejem Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami Makaron ze szpinakiem i twarogiem	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem zupa pomidorowa z makaronem gotowana Kurczak pieczony 150 g Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany z olejem Zupa wielowarzywna Ryba pieczona lekkostrawna 120 g Mintaj Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu Mandarynki	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu galaretka owocowa 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu Jabłko 115 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, półtłusty	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Pomidor	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Sałata masłowa Połudwica sopočka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Pomidor Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Parówki 100% z szynki Tarczyński Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa jarzynowa z ryżem zabieleną gotowana Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona Buraczki gotowane 150 g	surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany Kurczak pieczony Ziemniaki gotowane, podawane z masłem	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana makaron z jabłkami gotowany / duszenie
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g lekkostrawna Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g Herbata czarna, napar bez cukru