



JADŁOSPIS

Dieta Podstawowa
D01





Dzień 1

▶ Śniadanie (B o.: 31.01g, T: 28.87g, W o.: 76.45g)

Chleb graham (B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
jajecznica na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem (B o.: 10.93g, T: 12.33g, W o.: 1.71g)	1 porcja
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	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.Jajecznica -JAJ MLE (jaj mleko)
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ II śniadanie (B o.: 12.92g, T: 3.06g, W o.: 7.31g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.92g, T: 3.06g, W o.: 7.31g)	1/2 opakowania (170ml)
--------------------------------------------------------------------	------------------------

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (B o.: 33.41g, T: 24.14g, W o.: 133.9g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami (B o.: 18.82g, T: 4.32g, W o.: 41.92g)	1 porcja
kluski na parze z jogurtem naturalnym bez cukru (B o.: 13.13g, T: 18.29g, W o.: 48.97g)	1 porcja
Jabłko 200 g (B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 porcja

Alergeny:

- 1.Zupa grochowa z ziemniakami - SEL GLU PSZ GOR (seler gluten pszenny, gorczyca).
- 2.Kluski na parze - GLU PSZ JAJ MLE ,drożdże (gluten pszenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne w raz z laktozą).

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

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

10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

► Kolacja (B o.: 31.8g, T: 15.54g, W o.: 77.36g)

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

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb zwykły (B o.: 3.97g, T: 0.85g, W o.: 36.6g)

1 i 3/4 kromki (65g)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g z olejem (B o.: 20.72g, T: 0.9g, W o.: 2.84g)

1 porcja

Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)

3/4 sztuki (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru (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 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:	2312 kcal	Białko ogółem:	111.57 g
Tłuszcz:	73.74 g	Węglowodany ogółem:	316.92 g
Węglowodany przyswajalne:	210.23 g	Glukoza:	11.93 g
Fruktoza:	24.57 g	Sacharoza:	20.79 g
Błonnik pokarmowy:	35.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.51 g
Sód:	3993.94 mg	Sól:	10.06 g



Dzień 2

▶ Śniadanie (B o.: 37.92g, T: 21.98g, W o.: 81.95g)

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (B o.: 16.64g, T: 0.73g, W o.: 2.49g)	1 porcja
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	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 Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

▶ II śniadanie (B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)

Pomarańcza 250 g (B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)	1 porcja
-------------------------------------------------------	----------

▶ Obiad (B o.: 46.34g, T: 23.61g, W o.: 110.41g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa chińska z ryżem zabelana gotowana z czerwoną fasolą (B o.: 10.99g, T: 3.57g, W o.: 27.94g)	1 porcja
Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g (B o.: 27.09g, T: 9.62g, W o.: 23.85g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Fasolka szparagowa gotowana z olejem 200 g (B o.: 4.8g, T: 5.4g, W o.: 15.2g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa chińska z ryżem - SEL GOR MLE JAJA SOJ GLU PSZ ORZ SEZ (seler, gorczyca, mleko i pochodne w raz z laktozą,
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 3.Klopsiki w sosie koperkowym - GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą)

▶ **Podwieczorek (B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (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)

▶ **Kolacja (B o.: 20.68g, T: 29.54g, W o.: 54.6g)**

Chleb mieszany (B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)

1 i 1/3 kromki (50g)

Chleb graham (B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)

1 i 2/3 kromki (50g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 szklanka (250ml)

Paszтет wieprzowy, pieczony (B o.: 10.74g, T: 19.26g, W o.: 4.32g)

2 plastry (60g)

Ogórki kiszone (B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)

2 i 1/2 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.Paszтет wieprzowy - GLU PSZ JAJ MLE SOJA GOR SEL (gluten pszenny, jaja, mleko i pochodne laktozy, soja, gorczyca, seler)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	114.5 g
Tłuszcz:	79.03 g	Węglowodany ogółem:	285.75 g
Węglowodany przyswajalne:	184.92 g	Glukoza:	14.36 g
Fruktoza:	20.69 g	Sacharoza:	25.36 g
Błonnik pokarmowy:	43.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	53.73 g
Sód:	4641.93 mg	Sól:	7.13 g



Dzień 3

▶ Śniadanie (B o.: 27.24g, T: 38.89g, W o.: 65.8g)

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Ogórek (B o.: 1.05g, T: 0.15g, W o.: 4.35g)	3/4 sztuki (150g)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (B o.: 14g, T: 27g, W o.: 0.5g)	3 sztuki (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.Parówki - SEL MLE GOR GLU PSZ (seler, mleko (w tym laktoza), gorczyca oraz zboża zawierające gluten.)

▶ II śniadanie (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)	1/2 opakowania (160ml)
--------------------------------------------------------------------	------------------------

Alergeny:

Jogurt- MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (B o.: 42.08g, T: 30.58g, W o.: 93.79g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.78g, T: 2.64g, W o.: 24.59g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Rosół z makaronem gotowany (B o.: 19.35g, T: 9.32g, W o.: 42.04g)	1 porcja
Kurczak pieczony (B o.: 17.16g, T: 15.27g, W o.: 1.29g)	1 porcja
Mizeria na kefirze z olejem 200 g (B o.: 2.13g, T: 2.62g, W o.: 7.06g)	1 porcja



Alergeny:

1. Rosół - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszenny , seler, jaja i pochodne - makaron do rosolu)
2. Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Mizeria - MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).

▶ **Podwieczorek (B o.: 3.27g, T: 5.11g, W o.: 17.22g)**

Ciasto drożdżowe 1 porcja (B o.: 3.27g, T: 5.11g, W o.: 17.22g)

1 porcja

Alergeny:

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

▶ **Kolacja (B o.: 31.77g, T: 23.25g, W o.: 60.43g)**

Chleb mieszany (B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)

1 i 3/4 kromki (60g)

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

2 kromki (60g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 szklanka (250ml)

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

2/3 sztuki (100g)

Ser gouda, light (B o.: 19.6g, T: 11.9g, W o.: 0.07g)

2 i 3/4 plastra (70g)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	116.52 g
Tłuszcz:	100.71 g	Węglowodany ogółem:	244.12 g
Węglowodany przyswajalne:	123.72 g	Glukoza:	7.64 g
Fruktoza:	12.95 g	Sacharoza:	12.38 g
Błonnik pokarmowy:	21.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.97 g
Sód:	2334.34 mg	Sól:	6.15 g



Dzień 4

▶ Śniadanie (B o.: 30.65g, T: 27.39g, W o.: 77.03g)

Chleb graham (B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ogórek (B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 5.8g)	1 sztuka (200g)
Kiełbasa podwawelska (B o.: 15.2g, T: 10.16g, W o.: 0.88g)	1/3 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (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.Kiełb podwawelska asa – GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja)

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

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

Alergeny:

Maślanka - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ Obiad (B o.: 33.2g, T: 32.62g, W o.: 103.84g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Barszcz ukraiński z ziemniakami z fasolą gotowany (B o.: 10.67g, T: 3.39g, W o.: 32.06g)	1 porcja
makaron spaghetti z sosem bolognes (B o.: 20.21g, T: 23.14g, W o.: 45.74g)	1 porcja
Surówka wiosenna 150 g łatwostarwna z olejem (B o.: 1.66g, T: 5.36g, W o.: 7.23g)	1 porcja

Alergeny:

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

**► Podwieczorek (B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko 200 g (B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 porcja

► Kolacja (B o.: 29.99g, T: 19.59g, W o.: 59.41g)

Chleb mieszany (B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)

1 i 2/3 kromki (55g)

Chleb graham (B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)

1 i 3/4 kromki (55g)

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

1 plaster (10g)

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

1 szklanka (250ml)

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

3 i 1/3 plastra (100g)

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

2/3 sztuki (100g)

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.Ser twarogowy biały - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	102.64 g
Tłuszcz:	84.15 g	Węglowodany ogółem:	275.73 g
Węglowodany przyswajalne:	125.65 g	Glukoza:	15.01 g
Fruktoza:	27.98 g	Sacharoza:	16.48 g
Błonnik pokarmowy:	34.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.76 g
Sód:	2931.79 mg	Sól:	6.72 g



Dzień 5

▶ Śniadanie (B o.: 36.71g, T: 22.7g, W o.: 84.68g)

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja
Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (B o.: 13.55g, T: 0.59g, W o.: 2.32g)	1 porcja
Salatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)	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 Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

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

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

Alergeny:

Kefir- MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (B o.: 41.73g, T: 23g, W o.: 106.12g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)	2/3 szklanki (100g)
Ogórki kiszone, z koprem (B o.: 1g, T: 0.6g, W o.: 4.82g)	3 i 1/3 sztuki (200g)
zupa pomidorowa z makaronem gotowana łatwostarwna zabieleną mlekiem (B o.: 13.71g, T: 5.44g, W o.: 47.58g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy 150 g/ duszenie (B o.: 24.16g, T: 15.53g, W o.: 10.91g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy)
- 2.Gulasz wieprzowy - SEL - (seler)
- 3.Kasza jęczmienna - GLU PSZ (gluten pszenny)

▶ **Podwieczorek (B o.: 6.91g, T: 4.83g, W o.: 12.51g)**

Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany (B o.: 6.91g, T: 4.83g, W o.: 12.51g)

1 porcja

Alergeny:

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

▶ **Kolacja (B o.: 21.69g, T: 20.39g, W o.: 75g)**

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

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

Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

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

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

Pieczeń rzymska (B o.: 8.6g, T: 8.45g, W o.: 9.95g) 2 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	113.84 g
Tłuszcz:	74.92 g	Węglowodany ogółem:	287.71 g
Węglowodany przyswajalne:	186.97 g	Glukoza:	8.44 g
Fruktoza:	14.15 g	Sacharoza:	9.8 g
Błonnik pokarmowy:	30.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g
Sód:	4147.88 mg	Sól:	6.26 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (B o.: 31.94g, T: 26.35g, W o.: 83.76g)

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (B o.: 0.03g, T: 0.02g, W o.: 3.78g)	2/3 łyżeczki (10g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (B o.: 10.16g, T: 8.8g, W o.: 2.4g)	4 łyżki (80g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 9.41g, T: 6.09g, W o.: 14.78g)	1 porcja
Pomidor (B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (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. Serek homogenizowany - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ II śniadanie (B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan 120 g (B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 porcja
-------------------------------------------------	----------

▶ Obiad (B o.: 43.11g, T: 25.07g, W o.: 102.72g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Żurek z ziemniakami i z kielbasą gotowany (B o.: 28.13g, T: 17.06g, W o.: 26.91g)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem i z serem żółtym gotowane /duszenie (B o.: 13.59g, T: 5g, W o.: 55.09g)	1 porcja
Salata zielona z kefirem i z olejem (B o.: 0.73g, T: 2.28g, W o.: 1.91g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Żurek z jajkiem i z kielbasą - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE JAJ (gluten pszenny, gluten żytni , seler, mleko i pochodne laktozy , jaja, - Kielbasa podwawelska – GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja)
2. Makaron ze szpinakiem i z serem GLU PSZ JAJ MLE (gluten pszenny , jaja i pochodne jaj,mleko i pochodne wraz z laktoza)
3. Sałata zielona z kefirem - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► Podwieczorek (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)

1/2 opakowania
(160ml)**Alergeny:**

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

► Kolacja (B o.: 31.88g, T: 19.81g, W o.: 67.74g)

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Szynka wiejska (B o.: 18.36g, T: 4.05g, W o.: 0.81g)	6 plasterów (90g)

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	120.29 g
Tłuszcz:	74.47 g	Węglowodany ogółem:	289.3 g
Węglowodany przyswajalne:	144.57 g	Glukoza:	14.59 g
Fruktoza:	19.66 g	Sacharoza:	23.51 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	29.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.76 g
Sód:	3388.69 mg	Sól:	8.97 g



Dzień 7

▶ Śniadanie (B o.: 27.07g, T: 38.55g, W o.: 64.96g)

Chleb graham (B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (B o.: 14g, T: 27g, W o.: 0.5g)	3 sztuki (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.Parówki - SEL MLE GOR GLU PSZ (seler, mleko (w tym laktoza), gorczyca oraz zboża zawierające gluten.)

▶ II śniadanie (B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g)

Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g)	3 i 1/2 łyżki (70g)
---------------------------------------------------------------------------------	---------------------

Alergeny:

Serek homogenizowany - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ Obiad (B o.: 45.63g, T: 27.67g, W o.: 95.1g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa grysikowa gotowana (B o.: 15.36g, T: 1.51g, W o.: 34.06g)	1 porcja
Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona (B o.: 25.78g, T: 15.67g, W o.: 1.64g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (B o.: 1.03g, T: 5.47g, W o.: 15.98g)	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).

**► Podwieczorek (B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)**

Jabłko pieczone solo 200 g (B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)

1 porcja

► Kolacja (B o.: 28.25g, T: 23.13g, W o.: 65.85g)

Chleb graham (B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)

1 i 2/3 kromki (50g)

Chleb mieszany (B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)

1 i 1/3 kromki (50g)

Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)

3/4 sztuki (150g)

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

1/2 plastra (5g)

kakao na mleku bez cukru 200 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)

1 porcja

Jaja gotowane (B o.: 10g, T: 7.76g, W o.: 0.48g)

1 i 2/3 sztuki (80g)

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.Jaja - JAJ (jaja i pochodne jaj)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	110.65 g
Tłuszcz:	97.85 g	Węglowodany ogółem:	252.35 g
Węglowodany przyswajalne:	170 g	Glukoza:	15 g
Fruktoza:	30.46 g	Sacharoza:	17.87 g
Błonnik pokarmowy:	30.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.77 g
Sód:	1803.13 mg	Sól:	6.25 g



Dzień 8

▶ Śniadanie (B o.: 27.79g, T: 26.21g, W o.: 82.69g)

Chleb graham (B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Chleb mieszany (B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
jajecznica na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem (B o.: 11.56g, T: 12.82g, W o.: 1.74g)	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 - MLE JAJ (mleko i pochodne laktozy , jaja i pochodne jaj).

▶ II śniadanie (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)	1/2 opakowania (160ml)
--------------------------------------------------------------------	------------------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (B o.: 40.25g, T: 22.5g, W o.: 107.2g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja
zupa ziemniaczana czysta z kielbasą (B o.: 32.19g, T: 17.3g, W o.: 45.19g)	1 porcja
Racuchy z jabłkami (B o.: 7.08g, T: 4.15g, W o.: 33.52g)	1 porcja

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 przenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą)

**► Podwieczorek (B o.: 3.27g, T: 5.11g, W o.: 17.22g)**

Ciasto drożdżowe 1 porcja (B o.: 3.27g, T: 5.11g, W o.: 17.22g)

1 porcja

Alergeny:

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

► Kolacja (B o.: 28.96g, T: 24.17g, W o.: 59.84g)

Chleb graham (B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)

1 i 3/4 kromki (55g)

Chleb mieszany (B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)

1 i 2/3 kromki (55g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 szklanka (250ml)

Ser gouda, light (B o.: 16.8g, T: 10.2g, W o.: 0.06g)

2 i 1/3 plastra (60g)

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

1 porcja

Alergeny :

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

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

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2209 kcal	Białko ogółem:	112.43 g
Tłuszcz:	80.87 g	Węglowodany ogółem:	273.83 g
Węglowodany przyswajalne:	122.24 g	Glukoza:	12.43 g
Fruktoza:	24.11 g	Sacharoza:	20.06 g
Błonnik pokarmowy:	31.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.98 g
Sód:	3269.72 mg	Sól:	6.52 g



Dzień 9

▶ Śniadanie (B o.: 36.47g, T: 24.53g, W o.: 80.26g)

Chleb graham (B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Szynka wieprzowa, gotowana (B o.: 15.44g, T: 3.28g, W o.: 0.8g)	4 plastry (80g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	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.Szynka wieprzowa gotowana -GLU PSZ, MLE, JAJ,SEL,GOR,SOJ,ORZ SO2(gluten pszenny, mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, soja, orzechy, gorczyca, dwutlenek siarki/siarczany)
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ II śniadanie (B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g)

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (B o.: 42.13g, T: 23.86g, W o.: 113.9g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Szynka pieczona w folii lekkostrawna 120 g (B o.: 21.85g, T: 9.85g, W o.: 1.77g)	1 porcja
zupa warzywna z ryżem zabieleną gotowana (B o.: 13.47g, T: 3.72g, W o.: 44.83g)	1 porcja
Buraczki gotowane 150 g z olejem (B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Zupa warzywna - SEL MLE (seler, mleko i pochodne wraz z laktozą).
2. Buraczki - GLU PSZ (gluten pszeniczny)
3. Ziemniaki - podawane są z masłem-n MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)

Pomarańcza 250 g (B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)

1 porcja

► Kolacja (B o.: 21.05g, T: 27.9g, W o.: 64.37g)

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

2 kromki (60g)

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

1 i 3/4 kromki (65g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 szklanka (250ml)

Paszтет wieprzowy, pieczony (B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g)

1 i 2/3 plastra (50g)

Ogórki kiszzone (B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)

1 i 2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2283 kcal	Białko ogółem:	109.64 g
Tłuszcz:	80.39 g	Węglowodany ogółem:	297.94 g
Węglowodany przyswajalne:	191.99 g	Glukoza:	13.66 g
Fruktoza:	19.4 g	Sacharoza:	37.02 g
Błonnik pokarmowy:	37.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.01 g
Sód:	4294.62 mg	Sól:	7.66 g

**Dzień
10****▶ Śniadanie (B o.: 29.9g, T: 37.07g, W o.: 67.82g)**

Chleb graham (B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	1 i 2/3 kromki (50g)
Chleb mieszany (B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (B o.: 11.2g, T: 21.6g, W o.: 0.4g)	2 i 1/3 sztuki (80g)
Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	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.Parówki - SEL MLE GOR GLU PSZ (seler, mleko (w tym laktoza), gorczyca oraz zboża zawierające gluten.)

▶ II śniadanie (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (B o.: 12.16g, T: 2.88g, W o.: 6.88g)	1/2 opakowania (160ml)
--------------------------------------------------------------------	------------------------

Alergeny:

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

▶ Obiad (B o.: 42.92g, T: 27.03g, W o.: 94.72g)

Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego (B o.: 14.95g, T: 6.47g, W o.: 41.7g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (B o.: 2.77g, T: 1.81g, W o.: 24.58g)	1 porcja
Udko pieczone z kurczaka (B o.: 22.41g, T: 15.4g, W o.: 2.57g)	1 porcja
Mizeria na kefirze z olejem 200 g (B o.: 2.13g, T: 2.62g, W o.: 7.06g)	1 porcja

**Alergeny:**

1. Rosół - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszenny , seler, jaja i pochodne - makaron do rosolu.
2. Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Mizeria - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)**Biszkopty "Petitki" LU (B o.: 2.43g, T: 2.13g, W o.: 21.9g)****10 sztuk (30g)****Alergeny:****Biszkopty -GLU PSZ , JAJ, SOJ, MLE, ORZ(gluten pszenny, jaja i pochodne, soja, mleko, orzechy)****► Kolacja (B o.: 28.3g, T: 20.39g, W o.: 67.63g)****Chleb graham (B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)****1 kromka (30g)****Chleb mieszany (B o.: 3g, T: 3g, W o.: 13.5g)****3/4 kromki (30g)****Masło ekstra (B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)****1 plaster (10g)****Herbata czarna, napar bez cukru (B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)****1 szklanka (250ml)****Pomidor (B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)****1 i 1/4 sztuki (200g)****Polędwica sopocka (B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)****4 i 1/4 plastra (50g)****Sałatka makaronowa 100 g łatwostarwna (B o.: 9.89g, T: 6.28g, W o.: 30.8g)****0.5 porcji****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. Sałatka makaronowa - JAJ GOR SOJA GLU PSZ MLE SO2 (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, dwutlenek siarki/ siarczany)
5. Polędwica sopocka MLE GLU PSZ SEL GOR SOJ JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny, seler, gorczycę i soję)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2261 kcal	Białko ogółem:	115.71 g
Tłuszcz:	89.5 g	Węglowodany ogółem:	258.95 g
Węglowodany przyswajalne:	134.44 g	Glukoza:	10.72 g
Fruktoza:	17.09 g	Sacharoza:	7.87 g
Błonnik pokarmowy:	23.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.3 g
Sód:	3230.58 mg	Sól:	8.82 g

**PRZEPIS: jajecznicza na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię na rozgrzane masło, posyp szczypiorkiem

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

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

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: Zupa grochowa z ziemniakami - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: kluski na parze z jogurtem naturalnym bez cukru - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Żółtko jaja kurczego - 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. Przygotowane kluski na parze podawaj z jogurtem naturalnym.



PRZEPIS: Jabłko 200 g - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

Umyj i zjedz jabłko

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

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabnić widelcem, doprawić do smaku. Mieszać. Odstawić do lodówki na ok. pół godziny. Podać z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki

PRZEPIS: Pomarańcza 250 g - 1 porcja

- Pomarańcza - 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

zjedz pomarańcze

PRZEPIS: zupa chińska z ryżem zabieleną gotowana z czerwoną fasolą - 1 porcja

- Fasola, konserwowa czerwona, puszka Dawtona - 1/8 puszki (15g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mieszanka chińska, Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Ryż biały, gotowany - 1/7 szklanki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso, marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. Następnie dodaj warzywa mieszkę chińską. Dodaj przyprawę i fasolę czerwoną z puszki. Zabielać zupę śmietanką. Osobno ugotuj ryż i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

**PRZEPIS: Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/5 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

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 koperk.

PRZEPIS: Fasolka szparagowa gotowana z olejem 200 g - 1 porcja

- Fasola szparagowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować fasolkę do miękkości,połać olejem

PRZEPIS: Rosół z makaronem gotowany - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- 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 - 1/7 porcji (25g)

**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: Kurczak pieczony - 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: Mizeria na kefirze z olejem 200 g - 2 porcje

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ogórek - 2 i 1/4 sztuki (400g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ciasto drożdżowe 1 porcja - 1 porcja

- Jaja kurcze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier i pokrojone na kawałki masło . Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przebrać do większej miski i zmiksować z jajkami. W kruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać dłońmi. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę. Po tym czasie dodać przesianą mąkę i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówkami do ciasta drożdżowego) przez 15 minut, ciasto ma być gładkie i elastyczne. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyłożyć do przygotowanej formy i równomiernie rozprowadzić. Odstawić na chwile w ciepłe miejsce. Do miski przesianą mąkę dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła. Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Odstawić na około 30 minut, aby ciasto jeszcze trochę podrosło. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C (góra i dół). Do nagrzanego piekarnika wstawić blachę z ciastem, piec przez ok. 45-55 minut, aż brzegi ciasta się zarumienią. Wystudzone ciasto polać lukrem lub posypać cukrem pudrem.

**PRZEPIS: Barszcz ukraiński z ziemniakami z fasolą gotowany - 1 porcja**

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta włoska - 1/6 liścia (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 1/6 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotuj bulion z mięsa z warzyw. W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą. Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatkowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn.

Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.

PRZEPIS: makaron spaghetti z sosem bolognes - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć na niej mięso. Przyprawić pieprzem i solą. Do mięsa dodać Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ziołami (pieprz, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem. Makaron połączyć sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

PRZEPIS: Surówka wiosenna 150 g łatwostarwna z olejem - 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: 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: zupa pomidorowa z makaronem gotowana łatwostarwna zabieleną mlekiem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- 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)
- Makaron czterojajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- 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 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 i zabielać mlekiem na talerzu

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy 150 g/ duszenie - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

Mięso wieprzowe pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do gotującego się bulionu, dodać marchewkę i pozostałe warzywa .Przyprawić i dusić do miękkości. Udekorować drobno posiekaną zieleniną (natka pietruszki). Podawać z ugotowanymi ziemniakami.Bulion przygotuj z warzyw podanych do przepisu.

PRZEPIS: Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (170ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/4 sztuki (5g)



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: Banan 120 g - 1 porcja**

- Banan - 1 sztuka (120g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Żurek z ziemniakami i z kielbasą gotowany - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2/3 sztuki (50g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (50ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Makaron ze szpinakiem i z serem żółtym gotowane /duszenie - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/8 plastra (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Nagrzej średniej wielkości patelnię. rozgrzej olej. Cebulę obierz, odetnij oba końce i drobno posiekaj. Podsmażaj ją na średniej mocy palnika przez pięć minut. Trzy ząbki czosnku obierz, pokrój w plasterki lub przepuść przez praskę i dodaj na patelnię do cebuli. Po dwóch minutach dodaj też cały szpinak.

Szpinak może się z początku ledwo mieścić na patelni, ale po chwili zacznie mięknąć i zmniejszy objętość. Mieszaj ostrożnie całość przez chwilę a następnie zmniejsz moc palnika do niższej niż średnia i przykryj patelnię przykrywką na niecałe 10 minut. Po tym czasie dodaj 1/4 łyżeczki soli, po szczypcie pieprzu i gałki muskatołowej oraz trzy łyżki świeżo wyciskanego soku z cytryny. Do szpinaku wlej też śmietanę 18%. Całość mieszaj kilka minut i odstaw. Szpinak jest już gotowy.

**PRZEPIS: Sałata zielona z kefirem i z olejem - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: zupa grysikowa gotowana - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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: Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona - 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

**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: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Jabłko pieczone solo 200 g - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Nagrząć piekarnik do 180 stopni C. Ściąć wierzch jabłek, wydrążyć środek, uważając, aby nie przeciąć brzegów i skórki jabłek. Skropić sokiem z cytryny. Piec przez ok. 30 minut.

**PRZEPIS: zupa ziemniaczana czysta z kiełbasą - 1 porcja**

- Kapusta włoska - 1/6 liścia (10g)
- Kiełbasa 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 kiełbasę. Dodaj przyprawy

PRZEPIS: Racuchy z jabłkami - 3 porcje

- 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.

PRZEPIS: Szyńka pieczona w folii lekkostrawna 120 g - 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, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. szynka 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 szynkę ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owiniętą w folię szynkę 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: zupa warzywna z ryżem zabelana gotowana - 1 porcja**

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (30g)
- 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 supę śmietanką. Osobno ugotuj ryż i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

PRZEPIS: Buraczki gotowane 150 g z olejem - 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: Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/7 sztuki (20g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- 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 (5g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (20g)

**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: Udko pieczone z kurczaka - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa 100 g łatwostarwna - 0.5 porcji

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Szyunka konserwowa - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Mix sałat - 2/3 garści (15g)



Sposób przygotowania:

W pierwszej kolejności ugotuj makaron. W trakcie studzenia makaronu umyj i pokrój pomidora, koperek i posiekaj drobno. Dodaj ulubionego jogurt naturalny , szynkę pokrój w dobrną kostkę i dodaj do sałatki , Na koniec dodaj przyprawy: soli i pieprz i mix sałat



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	15g (1/5 sztuki)
Chleb graham	1205g (40 i 1/4 kromki)
Chleb mieszany	1130g (32 i 1/4 kromki)
Chleb zwykły	65g (1 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	100g (2/3 szklanki)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Makaron czterojajeczny	80g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	90g (2 i 2/3 sztuki)
Makaron, penne	70g (1 szklanka)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Mąka pszenna pełnoziarnista	60g (4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	55g (4 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	35g (3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż biały, gotowany	15g (1/7 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	40g (1/3 sztuki)
Czosnek	20g (4 ząbki)
Fasola biała, w puszcze	10g (1/2 łyżki)
Fasola, konserwowa czerwona, puszka Dawtona	15g (1/8 puszeki)
Fasola szparagowa	200g (2 i 1/4 garści)
Groch łuskany, połówki	25g (1/7 szklanki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta włoska	20g (1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	10g (2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	33g (8 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	528g (11 i 3/4 sztuki)

Mix sałat	15g (2/3 garści)
Ogórek	1150g (6 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszzone	250g (4 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszzone, z koprem	200g (3 i 1/3 sztuki)
Papryka czerwona	6g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	410g (5 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	82g (13 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	2800g (16 i 1/2 sztuki)
Por	28g (1/5 sztuki)
Sałata	15g (1/8 sztuki)
Sałata masłowa	20g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	354g (1 sztuka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	100g (4 garście)
Ziemniaki	245g (2 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	750g (8 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	460g (23 łyżki)
Jogurt pitny, naturalny Skyr	810ml (2 i 1/2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	290ml (1 i 1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	250ml (1 szklanka)
Mleko 2% tłuszczu	150ml (2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1745ml (7 i 2/3 szklanki)
Ser gouda	3g (1/8 plastra)
Ser gouda, light	130g (5 i 1/4 plastra)
Ser twarogowy, chudy	125g (4 i 1/4 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	100g (3 i 1/3 plastra)



Serek twarogowy, homogenizowany, 150g (7 i 1/2 łyżki)
pełnotłusty

Śmietana 12% tłuszczu 20g (1 łyżka)

Mięso i jaja

Jaja gotowane 130g (2 i 2/3 sztuki)

Jaja kurze, całe 265g (5 i 1/4 sztuki)

Kiełbasa podwawelska 180g (3/4 sztuki)

Mięso mielone, wieprzowe z szynki 100g (2/3 szklanki)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 50g (1/4 sztuki)

Mięso z ud kurczaka, bez skóry 130g (1 i 1/3 sztuki)

Mięso z ud kurczaka, ze skórą 100g (1 sztuka)

Noga (udo) kurczaka 370g (2 i 1/3 sztuki)

Parówki 100% z szynki Tarczyński 280g (8 i 1/2 sztuki)

Pasztet wieprzowy, pieczony 110g (3 i 2/3 plastra)

Pieczeń rzymska 50g (2 i 1/2 plastra)

Poładwica sopocka 50g (4 i 1/4 plastra)

Szynka konserwowa 25g (1 i 1/4 plastra)

Szynka wiejska 90g (6 plastrów)

Szynka wieprzowa, gotowana 80g (4 plastry)

Wieprzowina, mięso mielone 80g (1/2 porcji)

Wieprzowina, szynka surowa 320g (3 i 1/4 porcji)

Wołowina, szponder 45g (1/4 porcji)

Żółtko jaja kurzego 25g (1 i 1/4 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra 180g (18 plastrów)

Olej rzepakowy 86ml (8 i 2/3 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Biszkopty "Petitki" LU 60g (20 sztuk)

Cukier 21g (1 i 3/4 łyżki)

Cukier brązowy 15g (1 i 1/4 łyżki)

Drożdże babuni, świeże 15g (1/7 kostki)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 10g (2/3 łyżeczki)

Kakao 16%, proszek 40g (4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Tuńczyk w sosie własnym 120g (4 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g (1 sztuka)

Jabłko 2510g (14 sztuk)

Pomarańcza 500g (1 i 2/3 sztuki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 3500ml (14 i 2/3 szklanki)

Sok z cytryny 27ml (4 i 1/2 łyżki)

Woda 3000ml (12 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)

Bulion warzywny 200ml (3/4 szklanki)

Cynamon, mielony 3g (3/4 łyżeczki)

Goździk, mielony 10g (3 i 1/3 łyżeczki)

Liście kolendry, suszone 1g (1/3 łyżeczki)

Liść laurowy, suszony 15g (7 i 1/2 sztuki)

Majeranek, suszony 2g (2/3 łyżeczki)

Pieprz czarny 32g (32 szczypty)

Pieprz ziółowy 2g (2/3 łyżeczki)

Proszek do pieczenia 3g (3/4 łyżeczki)

Sól biała 35g (35 szczypty)

Tymianek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)

Ziele angielskie 12g (4 łyżeczki)



Dania gotowe

Mieszanka chińska, Hortex 100g (1/5 opakowania)

Żurek staropolski, butelka Artman 50ml (1/8 opakowania)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor jajecznica na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem kakao na mleku bez cukry 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g kakao na mleku bez cukry 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek Parówki 100% z szynki Tarczyński	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ogórek Kiełbasa podwawelska Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra kakao na mleku bez cukry 250 ml Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskośłodzony Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty kakao na mleku bez cukry 250 ml Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Parówki 100% z szynki Tarczyński
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt pitny, naturalny Skyr	Pomarańcza 250 g	Jogurt pitny, naturalny Skyr	Maślanka naturalna	Kefir, 2% tłuszczu	Banan 120 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa grochowa z ziemniakami kluski na parze z jogurtem naturalnym bez cukru Jabłko 200 g	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa chińska z ryżem zabielana gotowana z czerwoną fasolą Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 200 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Rosół z makaronem gotowany Kurczak pieczony Mizeria na kefirze z olejem 200 g	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Barszcz ukraiński z ziemniakami z fasolą gotowany makaron spaghetti z sosem bolognes Surówka wiosenna 150 g łatwostarwna z olejem	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Ogórki kiszzone, z koprem zupa pomidorowa z makaronem gotowana łatwostarwna zabieleną mlekiem Gulasz wieprzowy 150 g/ duszenie	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany Żurek z ziemniakami i z kiełbasą gotowany Makaron ze szpinakiem i z serem żółtym gotowane /duszenie Sałata zielona z kefirem i z olejem	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa grysikowa gotowana Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Biszkopty "Petitki" LU	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Ciasto drożdżowe 1 porcja	Jabłko 200 g	Budyń mleczny waniliowy bez cukru gotowany	Jogurt pitny, naturalny Skyr	Jabłko pieczone solo 200 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g z olejem Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszzone	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Ser gouda, light	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, półtłusty Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pieczeń rzymska	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka wiejska	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra kakao na mleku bez cukry 200 ml Jaja gotowane

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru jajecznica na maśle z mlekiem ze szczypiorkiem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Parówki 100% z szynki Tarczyński Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt pitny, naturalny Skyr	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt pitny, naturalny Skyr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa ziemniaczana czysta z kielbasą Racuchy z jabłkami	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Szynka pieczona w folii lekkostrawna 120 g zupa warzywna z ryżem zabelana gotowana Buraczki gotowane 150 g z olejem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g	Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udka pieczone z kurczaka Mizeria na kefirze z olejem 200 g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Ciasto drożdżowe 1 porcja	Pomarańcza 250 g	Biszkopty "Petitki" LU
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Ser gouda, light Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszane	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Polędwica sopocka Sałatka makaronowa 100 g łatwostarwna