



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



Dieta podstawowa
2400 kcal





Dzień 1

▶ Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 26.96g, T: 23.5g, W o.: 74.3g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 89kcal, B o.: 14.48g, T: 3.08g, W o.: 0.75g)	3 i 3/4 plastra (75g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zjedz jogurt

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 1174kcal, B o.: 56.13g, T: 46.67g, W o.: 137.81g)

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

1 porcja



- Kapusta włoska - 1/6 liścia (10g)
- Kielbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

makaron spaghetti z sosem bolognes (E: 624kcal, B o.: 23.28g, T: 28.64g, W o.: 68.82g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 z sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

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

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Makaron spaghetti - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj).

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

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj i zjedz jabłko

► Kolacja (E: 563kcal, B o.: 18.18g, T: 31.76g, W o.: 53.26g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb zwykły (E: 89kcal, B o.: 2.14g, T: 0.46g, W o.: 19.71g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 272kcal, B o.: 12.53g, T: 22.47g, W o.: 5.04g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Ogórek kwaszony (E: 8kcal, B o.: 0.7g, T: 0.07g, W o.: 1.33g)	1 i 1/4 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)



Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2577 kcal	Białko ogółem:	107.47 g
Tłuszcz:	106.78 g	Węglowodany ogółem:	306.67 g



Dzień 2

► Śniadanie (E: 806kcal, B o.: 31.48g, T: 43.14g, W o.: 75.12g)

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

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

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

kielbasa smażona z cebulą 100 g (E: 288kcal, B o.: 19.14g, T: 22.74g, W o.: 1.79g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kielbasa podwawelska - 1/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Kielbasę i cebulę pokrój, przełóż na patelnię z rozgrzany tłuszczem. Możesz też kielbasę dusić w całości.

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

Alergeny :

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

► II śniadanie (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g)

pomarańcza (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g) 1 porcja

- Pomarańcza - 1 sztuka (300g)



Sposób przygotowania:

zjedz pomarańcze

**► Obiad (E: 981kcal, B o.: 55.96g, T: 32g, W o.: 128.31g)****Krupnik z kaszą jęczminną 350 ml (E: 412kcal, B o.: 23.2g, T: 12.25g, W o.: 57.74g)****1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Eskalopki z kurczaka (E: 169kcal, B o.: 26.04g, T: 6.72g, W o.: 1.18g)**1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Dwa średniej wielkości filety z kurczaka (cała pierś razem z polędwiczkami) pokrój na nieduże, lekko podłużne kawałki. Najlepiej jest kroić mięso w poprzek włókien. Podczas krojenia filetów usuń ewentualne żyłki, czy chrząstki. Eskalopki muszą być bardzo cienkie, a najlepiej nie grubsze niż 5-7 mm, dlatego też należy je bardzo delikatnie rozbić np. przy pomocy tłuszka do mięsa. Kotleciki mają być cieniutkie, ale mięso nie może się rozrywać.

Rozbite kotleciki oprósz lekko z obu stron mieszanką przypraw.

Eskalopki smaży się w takiej właśnie formie, czyli bez panierki. Nagrzej średnią lub dużą patelnię z grubym dnem. Na patelnię wylej około 2-3 oleju rzepakowego. Na patelnię kładź po kilka eskalopek na raz zachowując między nimi niewielkie odstępy (w zależności od wielkości patelni).

Eskalopki smaż króciutko, bo orientacyjnie maksymalnie po minutę na stronę. Przewracaj je na drugą stronę, gdy zrobią się od spodu rumiane. Jeśli rumienią się za szybko, to zmniejsz moc palnika. Jeśli po minucie są nadal dość blade, to zwiększ moc palnika. To jak długo będą się smażyły zależy od patelni, mocy palnika i grubości kotlecików. W ten sposób usmaż wszystkie eskalopki. Usmażone odkładaj na arkusz papieru do pieczenia (ewentualny nadmiar tłuszczu wsiąka w papier, a eskalopki nie "pocą" się od spodu). Eskalopki podawaj tak samo jak kotlety schabowe, czy też inne kotleciki do obiadu. Ponieważ jest to najprostsza forma smażonych filecików, to takie eskalopki sugeruję wykosztowywać też do innych dań. Zalecam kroić je na kawałki (np. w paseczki) i dodawać do sałatek. Sałatka gyros będzie idealna. Kawałki mięsa świetnie sprawdzają się też we wrapach, w burgerach, kebabach, czy na kanapkach. Smacznego.

surówka colesław 200 g (E: 157kcal, B o.: 3.26g, T: 8.01g, W o.: 20.98g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (130g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno posiekać, marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny, z cukrem i przyprawami. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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



Alergeny:

1. Zupa krupnik - GLU PSZ GLU JĘCZ SEL (gluten pszenny, gluten jęczmienny, seler).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Surówka colesław - JAJ GOR SOJ PSZ GLU (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszenny).

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

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

1 porcja

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





Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nie jest to jednak konieczne.

**Alergeny:**

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

► Kolacja (E: 518kcal, B o.: 21.2g, T: 28.04g, W o.: 47.12g)

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

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

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

Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g) 2 plastry (50g)

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

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

Alergeny :

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

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

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

4.Ser gouda - MLE (mleko i pochodne laktozą).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2898 kcal	Białko ogółem:	131.09 g
Tłuszcz:	119.19 g	Węglowodany ogółem:	343.96 g



Dzień 3

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

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 79kcal, B o.: 8.4g, T: 2.1g, W o.: 6.65g)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)
kakao na mleku 250 ml z cukrem (E: 194kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 22.3g)	1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao i cukier . wymieszaj .

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny)
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni)
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 4.Kakao- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
5. Serek homogenizowany waniliowy - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ II śniadanie (E: 149kcal, B o.: 7.95g, T: 4.35g, W o.: 20.1g)

Serek waniliowy, Danio - Danone (E: 149kcal, B o.: 7.95g, T: 4.35g, W o.: 20.1g)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------

Alergeny:

- 1.Serek Danio- MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ Obiad (E: 804kcal, B o.: 55.22g, T: 13.45g, W o.: 128.62g)

Barszcz ukraiński z ziemniakami (E: 334kcal, B o.: 25.9g, T: 10.18g, W o.: 41.41g)	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 - 1/3 liścia (20g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- 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 - 1/3 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



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 poszatowaną 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.

Potrąka z piersi z kurczaka 150 g (E: 192kcal, B o.: 25.21g, T: 2.24g, W o.: 22.01g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



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

1 i 1/4 szklanki (150g)

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. Barszcz czerwony ukraiński - SEL MLE SOJ GOR (seler i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą, soja, gorczyca).
2. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny, seler).

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

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj i zjedz jabłko

► Kolacja (E: 472kcal, B o.: 26.35g, T: 20.59g, W o.: 46.87g)

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

1 kromka (35g)

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

1 kromka (30g)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)

5 plastrów (100g)



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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Białko ogółem:	115.23 g
Tłuszcz:	64.91 g	Węglowodany ogółem:	290.55 g



Dzień 4

► Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 19g, T: 30.49g, W o.: 62.63g)

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) 2/3 sztuki (100g)

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

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 4.Pasta z jajeczna - JAJ GOR GLU PSZ RYB SOJ MLE SEL SEZ (jaja gorczyca, gluten, ryby, soja, produkty mleczne, seler i sezam)

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

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

Alergeny:

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

► Obiad (E: 1147kcal, B o.: 58.87g, T: 48.29g, W o.: 130.51g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml (E: 419kcal, B o.: 27.62g, T: 12.61g, W o.: 52.73g) 1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Makaron czterojęczny - 2/3 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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 selera. Gdy warzywa zmiękną, dodać kalafior. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką. Ugotować makaron do zupy

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

SZNYCEL 100 g (E: 291kcal, B o.: 23.77g, T: 19.15g, W o.: 6.02g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

**Kapusta kiszona zasmażana 150 g (E: 194kcal, B o.: 4.02g, T: 11.51g, W o.: 23.35g)****1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować i zalać wodą. Gotować, aż do miękkości z zieleń angielskim i liśćmi laurowymi. Doprawić solą oraz pieprzem. Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na oleju. Do cebuli dodać kapustę z niewielką ilością wody (ok. 40 ml), w której się gotowała. Całość dusić do momentu uzyskania satysfakcjonującej nas konsystencji sosu. Dodać mąkę do zgęstnienia. Na koniec doprawić ostrą papryką

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. Zupa kalafiorowa - SEL MLE GLU PSZ (seler, mleko i pochodne z laktozą, gluten pszeniczny).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem - MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Sznycele - JAJ GLU PSZ (jaja i pochodne, gluten pszeniczny)
4. Kapusta kiszona zasmażana - GLU PSZ (gluten pszeniczny).

► Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 1.43g, T: 0.12g, W o.: 21.62g)**kisiel 150 ml bez cukrem (E: 92kcal, B o.: 1.43g, T: 0.12g, W o.: 21.62g)****1 porcja**



- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Sok jabłkowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Z kilku łyżek zimnej wody i mąki ziemniaczanej sporządzić zawiesinę. Mieszając wlać do gotującego się syropu z wody, cukru i soku jabłkowego, zagotować. .

► Kolacja (E: 514kcal, B o.: 21.85g, T: 27.34g, W o.: 47.07g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 155kcal, B o.: 14.6g, T: 10.75g, W o.: 0g)	10 plastrów (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Kiełbasa krakowska sucha – GLU PSZ SOJ SEL GOR MLE (gluten soja, seler, gorczyca i mleko).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2531 kcal	Białko ogółem:	103.11 g
Tłuszcz:	116.39 g	Węglowodany ogółem:	282.13 g



Dzień 5

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

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

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

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

Jajecznica ze szczypiorkiem (E: 354kcal, B o.: 27.8g, T: 26.19g, W o.: 1.68g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

Drobno posiekać szczypiorek, a szynkę pokroić w drobną kostkę. Podsmażyć chwilę szynkę na oleju, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na małym ogniu. Posypać szczypiorkiem.

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

Alergeny :

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

► II śniadanie (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

**► Obiad (E: 780kcal, B o.: 45.48g, T: 14.65g, W o.: 120.83g)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami - przepis na 4 porcje (E: 273kcal, B o.: 15.95g, T: 7.99g, W o.: 37.05g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 sztuk (540g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koper.

Makaron z serem białym na słodko (E: 409kcal, B o.: 28.87g, T: 5.93g, W o.: 59.98g)

1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron gniazda, nitki - 2 sztuki (70g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać masło, przełożyć na talerz, na wierzch pokruszyć biały ser i cukier.

Uwaga!!!

podana ilość

makaronu to suchy produkt.

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

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 301kcal, B o.: 10.38g, T: 5.07g, W o.: 60.84g)

Piernik (E: 301kcal, B o.: 10.38g, T: 5.07g, W o.: 60.84g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (14g)
- Płatki owsiane - 3 i 1/3 łyżki (34g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa do piernika - 1/6 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/7 szklanki (34ml)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 i 1/4 łyżki (34g)
- Erytrol - 3/4 łyżeczki (4g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zmielić na pył, w mleku rozpuścić słodzik. Jajka ubić na sztywno, dodać miód, przesianą mąkę oraz płatki i mleko – wszystko razem wymieszać. Wsypać przyprawę do piernika, proszek do pieczenia oraz sodę oczyszczoną, wymieszać, wylać do lekko natłuszczonej keksówki. Włożyć do nagrzanego na 160 stopni piekarnika na około 45 minut. Wystudzony przełożyć powidłami.

Alergeny:

1. Piernik - GLU PSZ ORZ MLE JAJ SEL SOI (miód, orzechy migdały, orzechy laskowe, włoskie), mleko, jajka oraz przyprawy korzenne, takie jak cynamon, imbir, goździki, kardamon, gorczyca, seler, soi).

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

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

1 kromka (30g)



Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.14g, W o.: 2.87g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Białko ogółem:	112.1 g
Tłuszcz:	86.51 g	Węglowodany ogółem:	300.37 g



Dzień 6

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

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	1 i 2/3 kromki (50g)
Chleb mieszany (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Polędwica sopocka (E: 125kcal, B o.: 21.6g, T: 3.9g, W o.: 0.9g)	8 i 1/3 plastra (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

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

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 1091kcal, B o.: 59g, T: 38.09g, W o.: 135.65g)

Ćwikła (E: 77kcal, B o.: 2.55g, T: 0.15g, W o.: 17.85g)	6 łyżek (150g)
Zupa meksykańska z makaronem (E: 452kcal, B o.: 29.43g, T: 10.46g, W o.: 63.68g)	1 porcja



- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mexico, mieszanka warzywna meksykańska - Bonduelle - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- 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 mieszanek meksykańską i koncentrat pomidorowy. Dodaj przyprawy. Zabielać zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki marynaty (cukier, czosnek, oliwa, papryka, sos sojowy, pieprz). Rozgrzać piekarnik na 140 stopni. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i nasmarować je marynatą. Piec ok. 5-6 godzin. W trakcie pieczenia mięso obrócić.



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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 7kcal, B o.: 0.4g, T: 0g, W o.: 1.25g)

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja (E: 475kcal, B o.: 27.72g, T: 21.73g, W o.: 43.42g)

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

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

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

Szyńka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g) 6 i 2/3 plastra (100g)

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

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



Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2374 kcal	Białko ogółem:	121.07 g
Tłuszcz:	96.19 g	Węglowodany ogółem:	266.87 g



Dzień 7

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

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki wieprzowe (E: 287kcal, B o.: 11g, T: 27g, W o.: 4g)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny (E: 5kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 1.2g)	1/3 łyżki (5g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 porcja
• Banan - 1 sztuka (120g)	



Sposób przygotowania:

▶ Obiad (E: 1217kcal, B o.: 72.27g, T: 44.7g, W o.: 136.57g)

Rosół z makaronem (E: 433kcal, B o.: 26.31g, T: 11.44g, W o.: 57.35g)	1 porcja
---	----------



- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Makaron gniazda, nitki - 2 sztuki (68g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udko. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Kotlet drobiowy panierowany smażony 120 g (E: 418kcal, B o.: 34.6g, T: 24.07g, W o.: 16.74g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



**Sposób przygotowania:**

Oczyszczyć filet z kurczaka Położyć na desce i dokładnie roztluc na cieniutki filet. Doprawić solą i pieprzem. Jajko roztrzepać. Kotlety obtoczyć kolejno w mące, jajku i bułce tartej . Następnie smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju do momentu uzyskania złotego koloru.

Mizeria na kefirze - przepis na 2 porcje (E: 123kcal, B o.: 7.9g, T: 4.17g, W o.: 14.07g)**1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 359kcal, B o.: 7.93g, T: 11.18g, W o.: 57.74g)**Strucla wiśniowa 120 g (E: 359kcal, B o.: 7.93g, T: 11.18g, W o.: 57.74g)****1 porcja**



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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 481kcal, B o.: 18.99g, T: 26.11g, W o.: 43.79g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)



Alergeny :

- 1.Chleb 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).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2805 kcal	Białko ogółem:	117.79 g
Tłuszcz:	125.77 g	Węglowodany ogółem:	314.47 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	25g (1/4 szklanki)
Chleb graham	530g (17 i 2/3 kromki)
Chleb mieszany	540g (15 i 1/3 kromki)
Chleb zwykły	35g (1 kromka)
Kasza jęczmienna, perłowa	60g (2/3 woreczka)
Makaron czterojęczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	138g (4 sztuki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka pszenna pełnoziarnista	34g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	125g (10 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
Płatki owsiane	34g (3 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	150g (1 i 1/4 szklanki)



Warzywa

Burak	50g (1/2 sztuki)
Cebula	90g (3/4 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Fasola biała, w puszcze	10g (1/2 łyżki)
Kalafior	100g (1/2 porcji)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	150g (1 i 1/3 szklanki)
Kapusta włoska	30g (1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	10g (2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	400g (8 i 3/4 sztuki)
Ogórek	500g (2 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	430g (7 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	330g (4 i 1/4 sztuki)

Pietruszka, liście	35g (5 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	420g (2 i 1/2 sztuki)
Por	84g (2/3 sztuki)
Salata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	332g (1 sztuka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki	230g (2 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	540g (6 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10g (1/2 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	150g (1 opakowanie)
Jogobella Zott	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	34ml (1/7 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	270ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100g (4 plastry)
Ser gouda	100g (3 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	50g (1 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150g (1 opakowanie)
Serek waniliowy, Danio - Danone	41g (2 i 1/4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	5g (1/2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10g (1/3 plastra)
Ser gouda	



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	120g (2/3 sztuki)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	324g (6 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	50g (10 plastrów)
Kiełbasa podwawelska	150g (2/3 sztuki)



Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	200g (2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	546g (3 i 1/3 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	70g (2 i 1/3 plastra)
Polędwica sopocka	140g (11 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	175g (8 i 3/4 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina karkówka	120g (1 i 1/4 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	255g (25 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	70ml (7 łyżek)
Oliwa z oliwek	7ml (2/3 łyżki)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier	66g (5 i 1/2 łyżki)
Cukier puder	5g (1/2 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	10g (1/8 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Dżem wiśniowy, wysokosłodzony	10g (2/3 łyżeczki)
Erytrol	4g (3/4 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Miód	6g (1/4 łyżki)
Wafelek Prince Polo Classic	35g (1 sztuka)
Wafelek Princessa mleczna Nestle	45g (1 sztuka)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	1450g (8 sztuk)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)
Żurawina suszona	5g (1/7 garści)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok jabłkowy	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	27ml (4 i 1/2 łyżki)
Woda	2300ml (9 i 2/3 szklanki)

**Przyprawy**

Aromat waniliowy, do ciast	2ml (1/2 łyżeczki)
Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Czosnek, granulowany	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Majonez Kielecki	2g (1/8 łyżki)
Musztarda	3g (1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	26g (26 szczypty)
Pieprz ziołowy	2g (2/3 łyżeczki)
Proszek do pieczenia	1g (1/4 łyżeczki)
Przyprawa do piernika	1g (1/6 łyżeczki)
Soda oczyszczona	1g (1/4 łyżeczki)
Sól biała	27g (27 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	12g (4 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Ćwikła	150g (6 łyżek)
Mexico, mieszanka warzywna meksykańska - Bonduelle	50g (3 i 1/3 łyżki)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra kielbasa smażona z cebulą 100 g Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku 250 ml z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Polędwica sopocka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar z cukrem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt owocowy 150 g	pomarańcza	Serek waniliowy, Danio - Danone	Wafelek Prince Polo Classic	Banan	Wafelek Princessa mleczna Nestle	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa ziemniaczana czysta z kielbasą makaron spaghetti z sosem bolognes Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Krupnik z kaszą jęczminną 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Eskalopki z kurczaka surówka colesław 200 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami Potrawka z piersi z kurczaka 150 g Ryż biały, gotowany Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g SZNYCEL 100 g Kapusta kiszona zasmażana 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami Makaron z serem białym na słodko Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Ćwikła Zupa meksykańska z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Szarpana wieprzowina 120 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kotlet drobiowy panierowany smażony 120 g Mizeria na kefirze Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Strucla serowa 1 szt	Jabłko	kisiel 150 ml bez cukrem	Piernik	galaretka owocowa 150 ml	Strucla wiśniowa 120 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórek kwaszony Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Ogórek Szynka wieprzowa, gotowana Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Kielbasa krakowska, sucha Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jaja gotowane Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem