



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS

Dieta podstawowa
2400 kcal





Dzień 1

► Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 25.72g, T: 21.68g, W o.: 69.18g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
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)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 89kcal, B o.: 14.48g, T: 3.08g, W o.: 0.75g)	3 i 3/4 plastra (75g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. 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 truskawkowy Jogobella Zott (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

Alergeny:

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

► 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 zupe, 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 polać 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: 439kcal, B o.: 20.58g, T: 17.1g, W o.: 52.8g)

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)

Pasta rybna z serem białym i ze szczypiorkiem (E: 156kcal, B o.: 15.63g, T: 7.88g, W o.: 5.91g)

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal - 1/4 puszki (50g)
- 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)

**Sposób przygotowania:**

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki i 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 z laktozą).
4. Pasta rybna z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą, ryba w puszcze makrela w pomidorach -GLU PSZ GOR MLE JAJA SOJ SEZ SO2
(gluten pszenny, gorczyca, mleko i laktoza, jaja, soja ,sezam dwutlenek siarki/ siarczany).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2409 kcal	Białko ogółem:	108.63 g
Tłuszcz:	90.3 g	Węglowodany ogółem:	301.09 g



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 32.1g, T: 27.42g, W o.: 59.89g)

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)
Szynka wieprzowa (E: 173kcal, B o.: 22.45g, T: 9.17g, W o.: 0.21g)	5 plastrów (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 wraz z laktozą).
- 4.Szynka wieprzowa – MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR (mleko (w tym laktozę), gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).

▶ 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: 930kcal, B o.: 60.13g, T: 28.97g, W o.: 118.44g)

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



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



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. , następnie dodaj ziemniaki, brokuł i kalafior. Gotuj do miękkości. Dodaj przyprawy. Zabielać zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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 tłuczka 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 jarzynowa z makaronem - SEL MLE GLU PSZ (seler, Mleko i pochodne z laktozą, gluten pszeniczny).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Surówka colesław składnik majonez - JAJ GOR SOJ PSZ GLU (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszeniczny).

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

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g) 1 opakowanie (150g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 443kcal, B o.: 19.08g, T: 21.21g, W o.: 46g)

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

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 51kcal, B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g) 1/2 opakowania (100g)

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

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

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).
4. Kurczak w galarecie - SEL GLU PSZ MLE JAJA GOR (seler, zboża zawierające gluten -pszenica i owies oraz mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja i gorczyca)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	118.67 g
Tłuszcz:	91.8 g	Węglowodany ogółem:	261.73 g



Dzień 3

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

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao i cukier . wymieszaj .

Alergeny :

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

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

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

- Pomarańcza - 1 sztuka (300g)



**Sposób przygotowania:**

zjedz pomarańcze

► Obiad (E: 949kcal, B o.: 54.06g, T: 43.72g, W o.: 88.96g)**Żurek z jajkiem i z kielbasą 350 ml (E: 562kcal, B o.: 46.48g, T: 28.56g, W o.: 31.86g)****1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/3 sztuki (100g)
- 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 - 1/5 opakowania (100ml)

**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

Pierogi z truskawkami (E: 289kcal, B o.: 6.92g, T: 14.43g, W o.: 33.3g)**1 porcja**

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Truskawki - 1/5 szklanki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wypaść mąkę na stolnicę dodaj żółtko i masło. Powoli dolewać gorącą wodę (40 ml), wyrabiając ciasto, uważać, aby się nie oparzyć. Odstawić ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formować z ciasta wałeczek i pokroić go nożem na około 12 części. Każdy kawałek rozwałkować na placuszek, nałożyć na niego łyżeczkę truskawek i trochę cukru. Złożyć placuszek na pół i skleić jak pierożki. Pierogi wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię.



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. Żurek z jajkiem i z kielbasą - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE JAJ (gluten pszeniczny, gluten żytni, seler, mleko i pochodne laktozy, jaja, - Kielbasa podwawelska - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszeniczny, mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Pierogi - GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszeniczny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► Podwieczorek (E: 486kcal, B o.: 8.19g, T: 11.36g, W o.: 89.55g)

Strucla jagodowa 120 g (E: 486kcal, B o.: 8.19g, T: 11.36g, W o.: 89.55g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 6 i 2/3 łyżeczki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Żurawina suszona - 1/7 garści (5g)



**Sposób przygotowania:**

Mąkę przesiać z solą. Mleko lekko podgrzać, wkruszyć drożdże i dodać 1 łyżkę cukru, wymieszać, odstawić pod przykryciem na 5-10 min.. Masło stopić. Do mąki wbić jajka, dodać cukier, aromat, rozczyn i przestudzone masło, zarobić ciasto. Jeśli byłoby zbyt luźne można dosypać nieco mąki. Ciasto wyrabiać aż zacznie odchodzić od naczynia i dłoni a następnie uformować kulę, przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Po ok. 30-45 min. powinno podwoić swoją objętość. W międzyczasie dżem przełożyć do rondelka i nieco podgrzać, ale nie gotować. Gdy ciasto wyrośnie, podzielić je na 2 części. Każdą rozwałkować na prostokąt grubości ok. 5 mm i długości blaszki, w której będziemy je piec (moja to długa na 35 cm, taka na makowiec). Na każdy placek wyłożyć połowę dżemu i równo go rozsmarować po powierzchni zostawiając wolne brzegi na szer. ok. 2-3 cm. Delikatnie zwinąć jak roladę, boczne brzegi 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 wraz z laktoza , gluten pszenny).

► Kolacja (E: 466kcal, B o.: 28.09g, T: 20.31g, W o.: 44.09g)

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)
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)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2651 kcal	Białko ogółem:	117.95 g
Tłuszcz:	101.71 g	Węglowodany ogółem:	327.26 g



Dzień 4

▶ Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 26.14g, T: 23.62g, W o.: 70.37g)

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

Chleb mieszany (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g) 1 i 1/3 kromki (50g)

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

twarożek ze szczypiorkiem 80 g (E: 96kcal, B o.: 15.77g, T: 1.1g, W o.: 6.01g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekany szczypiorek, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

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

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 4.Twarożek ze szczypiorkiem - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

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

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott (E: 132kcal, B o.: 5.4g, T: 4.05g, W o.: 17.1g) 1 opakowanie (150g)

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 869kcal, B o.: 61.23g, T: 23.54g, W o.: 112.64g)

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



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



Sposób przygotowania:

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

Ryż biały, gotowany (E: 120kcal, B o.: 2.3g, T: 0.2g, W o.: 27.6g)

3/4 szklanki (100g)

Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami (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.

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

1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

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

► 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: 623kcal, B o.: 19.21g, T: 39.06g, W o.: 50.27g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 272kcal, B o.: 12.53g, T: 22.47g, W o.: 5.04g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)



Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	112.38 g
Tłuszcz:	90.27 g	Węglowodany ogółem:	251.63 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 sopočka - 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: 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: 833kcal, B o.: 37.53g, T: 22.93g, W o.: 126.59g)

Barszcz czerwony zabielały śmietanką z ziemniakami 350 ml (E: 290kcal, B o.: 22.62g, T: 8.67g, W o.: 35.33g) 1 porcja



- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Umyj mięso , przelóż do garnka.

Warzywa seler , pietruszkę i marchewkę , umyj i dodaj do garnka z mięsem. Gotuj do miękkości Buraki i jabłko umyj, obierz i przelóż do miseczki na później. Gdy wywar będzie już gotowy dodaj buraki i jabłko doprawić solą , pieprzem. Dodać sok z cytryny i zagotuj. Dodaj śmietankę . Ugotuj ziemniaki i podawaj z barszczem,

kluski na parze z sosem waniliowym (E: 445kcal, B o.: 14.25g, T: 13.53g, W o.: 67.46g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)



Sposób przygotowania:

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Przygotuj sos : Do mleka dodaj cukier waniliowy i mąkę zagotuj i podawaj z parowcami/ pampuchami

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

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami - SEL MLE

(seler i pochodne, mleko i pochodne z laktozą).

2. Kluski na parze - GLU PSZ JAJ MLE, drożdże (gluten pszeniczny, jaja i pochodne, mleko i pochodne w raz z laktozą).

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

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

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj i zjedz jabłko

► Kolacja (E: 481kcal, B o.: 21.16g, T: 23.91g, W o.: 47.08g)

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



Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2350 kcal	Białko ogółem:	96.34 g
Tłuszcz:	104.44 g	Węglowodany ogółem:	268.49 g



Dzień 6

▶ Śniadanie (E: 733kcal, B o.: 26.85g, T: 35.15g, W o.: 79.58g)

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)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Pieczeń rzymska (E: 299kcal, B o.: 17.2g, T: 16.9g, W o.: 19.9g)	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.Pieczeń rzymska - GLU PSZ JAJ MLE GOR SEL, ORZ (gluten pszenny , jaja, soję, mleko i pochodne wraz z laktozą, gorczyca, seler, oraz orzechy.)

▶ II śniadanie (E: 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)
--	---------------------

Alergany:

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

▶ Obiad (E: 994kcal, B o.: 62.42g, T: 25.35g, W o.: 141.23g)

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



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



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. , następnie dodaj ziemniaki, brokuł i kalafior. Gotuj do miękkości. Dodaj przyprawy. Zabielać zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g (E: 339kcal, B o.: 29.89g, T: 11.01g, W o.: 33.05g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- 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 koperek i zawiesinę z mleka i mąki przyprawy.

Ćwikła (E: 51kcal, B o.: 1.7g, T: 0.1g, W o.: 11.9g)

4 łyżki (100g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

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

► Podwieczorek (E: 486kcal, B o.: 8.19g, T: 11.36g, W o.: 89.55g)

Strucla jagodowa 120 g (E: 486kcal, B o.: 8.19g, T: 11.36g, W o.: 89.55g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 6 i 2/3 łyżeczki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Żurawina suszona - 1/7 garści (5g)



Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać z solą. Mleko lekko podgrzać, wkruszyć drożdże i dodać 1 łyżkę cukru, wymieszać, odstawić pod przykryciem na 5-10 min.. Masło stopić. Do mąki wbić jajka, dodać cukier, aromat, rozczyn i przestudzone masło, zarobić ciasto. Jeśli byłoby zbyt luźne można dosypać nieco mąki. Ciasto wyrabiać aż zacznie odchodzić od naczynia i dłoni a następnie uformować kulę, przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Po ok. 30-45 min. powinno podwoić swoją objętość. W międzyczasie dżem przełożyć do rondelka i nieco podgrzać, ale nie gotować. Gdy ciasto wyrośnie, podzielić je na 2 części. Każdą rozwałkować na prostokąt grubości ok. 5 mm i długości blaszki, w której będziemy je piec (moja to długa na 35 cm, taka na makowiec). Na każdy placek wyłożyć połowę dżemu i równo go rozsmarować po powierzchni zostawiając wolne brzegi na szer. ok. 2-3 cm. Delikatnie zwinąć jak roladę, boczne brzegi 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 - JAJ MLE GLU PSZ(jaja i pochodne ,mleko i pochodne wraz z laktoza , gluten pszenny).

► Kolacja (E: 529kcal, B o.: 20.38g, T: 29.5g, W o.: 46.67g)

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)
Kiełbasa podwawelska (E: 137kcal, B o.: 13.3g, T: 8.89g, W o.: 0.77g)	1/4 sztuki (70g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)



Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2891 kcal	Białko ogółem:	125.79 g
Tłuszcz:	105.71 g	Węglowodany ogółem:	377.13 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: 1067kcal, B o.: 58.05g, T: 42.65g, W o.: 118.3g)

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.

Kurczak pieczony 150 g (E: 335kcal, B o.: 25.56g, T: 25.37g, W o.: 1.29g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 - udko dramatki ... 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.

**Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (E: 56kcal, B o.: 2.72g, T: 0.82g, W o.: 11.25g)****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

Alergeny:

1. 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 z laktozą).
3. Surówka z kapusty pekińskiej - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (E: 302kcal, B o.: 10.37g, T: 5.07g, W o.: 60.83g)**Piernik (E: 302kcal, B o.: 10.37g, T: 5.07g, W o.: 60.83g)****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 gorczycy, selera, soi).

► 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 pszenney).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenney gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Jaja - JAJ (jaja i pochodne jaj).

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2598 kcal	Białko ogółem:	106.01 g
Tłuszcz:	117.61 g	Węglowodany ogółem:	299.29 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham	520g (17 i 1/3 kromki)
Chleb mieszany	515g (14 i 3/4 kromki)
Chleb zwykły	35g (1 kromka)
Makaron czterojęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	40g (1/2 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka pszenna pełnoziarnista	34g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	215g (18 łyżek)
Płatki owsiane	34g (3 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	100g (3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Burak	100g (1 sztuka)
Cebula	40g (1/3 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Kalafior	100g (1/2 porcji)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	40g (10 łyżeczek)
Marchew	464g (10 i 1/3 sztuki)
Ogórek	200g (1 sztuka)
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	3g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	61g (10 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	300g (1 i 3/4 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)

Salata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	242g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	30g (6 łyżek)
Ziemniaki	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	450g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	450g (3 opakowania)
Jogobella Zott	34ml (1/7 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	390ml (1 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g (2 plastry)
Ser gouda	120g (4 plastry)
Ser twarogowy, chudy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150g (1 opakowanie)
Serek waniliowy, Danio - Danone	25g (2 i 1/2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	



Mięso i jaja

Jaja gotowane	150g (3 sztuki)
Jaja kurze, całe	209g (4 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	220g (3/4 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	300g (3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	496g (3 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	70g (2 i 1/3 plastra)
Pieczeń rzymska	100g (5 plastrów)
Polędwica sopocka	140g (11 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa	100g (5 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	75g (3 i 3/4 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)



Żółtko jaja kurzego 40g (2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra 260g (26 plastry)
Olej rzepakowy 40ml (4 łyżki)



Cukier, słodycze i przekąski

Cukier 65g (5 i 1/3 łyżki)
Cukier waniliowy 5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Drożdże babuni, świeże 15g (1/7 kostki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony 200g (13 i 1/3 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g (2 łyżeczki)
Erytrol 4g (3/4 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym 25g (2/3 opakowania)
Winiary 10g (1 łyżka)
Kakao 16%, proszek 6g (1/4 łyżki)
Wafelek Prince Polo Classic 35g (1 sztuka)
Wafelek Princessa mleczna Nestle 45g (1 sztuka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g (1 sztuka)
Jabłko 1580g (8 i 3/4 sztuki)
Pomarańcza 300g (1 sztuka)
Truskawki 30g (1/5 szklanki)
Żurawina suszona 10g (1/4 garści)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem 3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny 15ml (2 i 1/2 łyżki)
Woda 2100ml (8 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast 2ml (1/2 łyżeczki)
Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony 7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny 5g (1/3 łyżki)
Liść laurowy, suszony 15g (7 i 1/2 sztuki)
Majonez 10g (1/3 łyżki)

Papryka, w proszku 1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny 21g (21 szczypty)
Proszek do pieczenia 1g (1/4 łyżeczki)
Przyprawa do piernika 1g (1/6 łyżeczki)
Soda oczyszczona 1g (1/4 łyżeczki)
Sól biała 22g (22 szczypty)
Tymianek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie 8g (2 i 2/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Ćwikła 100g (4 łyżki)
Filet z kurczaka w galarecie 100g (1/2 opakowania)
Smakmak 50g (1/4 puszki)
Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal 100ml (1/5 opakowania)
Żurek staropolski, butelka Artman

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 Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wieprzowa Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na mleku 250 ml z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra twarożek ze szczypiorkiem 80 g 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 Sałata masłowa Pieczeń rzymska 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 truskawkowy Jogobella Zott	Wafelek Prince Polo Classic	pomarańcza	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Wafelek Princessa mleczna Nestle	Serek waniliowy, Danio - Danone	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	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Eskalopki z kurczaka surówka colesław 200 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Żurek z jajkiem i z kielbasą 350 ml Pierogi z truskawkami Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ryż biały, gotowany Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony zabielany śmietanką z ziemniakami 350 ml kluski na parze z sosem waniliowym Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g Cwikła Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kurczak pieczony 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z jabłkiem z cukrem 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Strucla jagodowa 120 g	galaretka owocowa 150 ml	Jabłko	Strucla jagodowa 120 g	Piernik
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Pasta rybna z serem białym i ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Polędwica sopocka Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszone 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 Kiełbasa podwawelska Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jaja gotowane Sałata masłowa Herbata czarna, napar z cukrem