



JADŁOSPIS

Dieta Łatwostrawna
D02





Dzień 1

▶ Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 34.09g, T: 22.19g, W o.: 67.67g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z indyka (E: 100kcal, B o.: 20.52g, T: 1.92g, W o.: 0.12g)	8 plastrów (120g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 231kcal, B o.: 11.06g, T: 7.25g, W o.: 30.62g)

kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja
kisiel 150 ml bez cukrem (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.08g, W o.: 13.31g)	1 porcja

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 834kcal, B o.: 45.92g, T: 24.91g, W o.: 113.71g)

Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem rzepakowym (E: 89kcal, B o.: 6g, T: 3.8g, W o.: 10.4g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana (E: 316kcal, B o.: 23.47g, T: 6.69g, W o.: 43.67g)	1 porcja
makaron spaghetti gotowany z sosem bolognes łatwostrawny (E: 351kcal, B o.: 15.79g, T: 13.69g, W o.: 40.83g)	0.5 porcji



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: 241kcal, B o.: 9.7g, T: 5.36g, W o.: 39.95g)**

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

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ **Kolacja (E: 462kcal, B o.: 20.84g, T: 19.63g, W o.: 53.7g)**

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

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)

Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g) 2 sztuki (100g)

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

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

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Białko ogółem:	121.61 g
Tłuszcz:	79.34 g	Węglowodany ogółem:	305.65 g
Węglowodany przyswajalne:	164.66 g	Glukoza:	15.4 g
Błonnik pokarmowy:	33.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.28 g
Sól:	7.46 g		



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 34.06g, T: 25.19g, W o.: 68.27g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 225kcal, B o.: 11.36g, T: 5.6g, W o.: 33.79g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g)	12 i 1/2 łyżki (250g)
Jabłko pieczone solo 150 g (E: 75kcal, B o.: 0.61g, T: 0.6g, W o.: 18.29g)	1 porcja

Alergeny:

1. Jogurt - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 822kcal, B o.: 43.37g, T: 23.9g, W o.: 114.9g)

zupa pomidorowa gotowana z makaronem 350 ml (E: 360kcal, B o.: 19.36g, T: 8.25g, W o.: 55.56g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g skroplony sosem z oleju rzepakowego i świeżego koperku (E: 148kcal, B o.: 15.54g, T: 9.02g, W o.: 1.44g)	1 porcja
Mix Sałat z kefirem 200 g (E: 52kcal, B o.: 4.68g, T: 1.24g, W o.: 5.07g)	1 porcja



Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 117kcal, B o.: 0.99g, T: 1.1g, W o.: 28.22g)

1.5 porcji

Alergeny:

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

► **Podwieczorek (E: 250kcal, B o.: 11.56g, T: 5.8g, W o.: 39.84g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g)

12 i 1/2 łyżki (250g)

Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)

1 porcja

Alergeny:

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

► **Kolacja (E: 475kcal, B o.: 24.67g, T: 19.87g, W o.: 51.82g)**

Chleb mieszany (E: 140kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 20.25g)

1 i 1/4 kromki (45g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)

1 i 1/2 kromki (45g)

Masło ekstra (E: 60kcal, B o.: 0.06g, T: 6.6g, W o.: 0.06g)

3/4 plastra (8g)

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

2/3 sztuki (100g)

Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g)

1 porcja

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).
4. Pasta rybna z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą Ryba w puszcze dorsz 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:	2396 kcal	Białko ogółem:	125.02 g
Tłuszcz:	80.36 g	Węglowodany ogółem:	308.62 g
Węglowodany przyswajalne:	215.52 g	Glukoza:	16.35 g
Błonnik pokarmowy:	31.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.41 g
Sól:	9.15 g		



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 25.32g, T: 26.56g, W o.: 65.83g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 162kcal, B o.: 12.7g, T: 11g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 224kcal, B o.: 9.82g, T: 5.44g, W o.: 36.39g)

Mandarynki (E: 99kcal, B o.: 1.32g, T: 0.44g, W o.: 24.64g)	3 i 1/3 sztuki (220g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny

Kefir - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 840kcal, B o.: 45.57g, T: 28.33g, W o.: 113.9g)

Ryż biały, gotowany (E: 60kcal, B o.: 1.15g, T: 0.1g, W o.: 13.8g)	1/3 szklanki (50g)
Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150 g (E: 149kcal, B o.: 23.65g, T: 1.97g, W o.: 12.08g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem rzepakowym (E: 264kcal, B o.: 1.41g, T: 20.61g, W o.: 21.01g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



zupa warzywna z ziemniakami gotowana 350 ml zabelana (E: 289kcal, B o.: 18.7g, T: 4.92g, W o.: 48.2g)

1 porcja

Alergeny:

1. Zupa warzywna z ziemniakami - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą)
2. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenney, seler).

► Podwieczorek (E: 260kcal, B o.: 9.28g, T: 10.65g, W o.: 31.98g)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 77kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.35g)

2/3 szklanki (150ml)

Ciasto drożdżowe 1 porcja (E: 183kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 24.63g)

0.5 porcji

Alergeny:

1. Mleko- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
2. Ciasto drożdżowe - MLE JAJA GLU PSZ (gluten pszenney, jaja, mleko wraz z laktozą).

► Kolacja (E: 502kcal, B o.: 30.26g, T: 19.32g, W o.: 54.09g)

Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)

1 i 3/4 kromki (60g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)

1 i 1/2 kromki (45g)

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

1 plaster (10g)

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

1 szklanka (250ml)

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

5 plastrów (100g)

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

2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenney).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenney gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Szynka wieprzowa - MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR (mleko (w tym laktozę), gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2418 kcal	Białko ogółem:	120.25 g
Tłuszcz:	90.3 g	Węglowodany ogółem:	302.19 g
Węglowodany przyswajalne:	195 g	Glukoza:	16.57 g
Błonnik pokarmowy:	40.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.2 g
Sól:	6.59 g		



Dzień 4

▶ Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 33.93g, T: 21.23g, W o.: 68.68g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twarożek 100 g (E: 119kcal, B o.: 21.19g, T: 1.13g, W o.: 6g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 232kcal, B o.: 10.41g, T: 5.3g, W o.: 37.84g)

Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)	1 porcja

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 846kcal, B o.: 42.15g, T: 27.95g, W o.: 117.42g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml gotowana (E: 221kcal, B o.: 12.38g, T: 4.28g, W o.: 37.07g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 123kcal, B o.: 2.77g, T: 1.81g, W o.: 24.58g)	1 porcja
Klopsiki drobiowe 120g gotowany (E: 251kcal, B o.: 21.91g, T: 9.86g, W o.: 21.11g)	1 porcja



surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem z 200g z olejem rzepakowym (E: 173kcal, B o.: 4.43g, T: 11.27g, W o.: 15.85g) 1 porcja

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g) 1 porcja

Alergeny:

- 1.Zupa kalafiorowa - SEL MLE GLU PSZ (seler , mleko i pochodne z laktozą, gluten pszenney)
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
- 3.Klopsiki - JAJ GLU PSZ MLE (jaja i pochodne, gluten pszenney, mleko i pochodne laktozy).
4. Surówka z kapusty pekińskiej - MLE (mleko i pochodne laktozy)

► Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 11.55g, T: 5.24g, W o.: 34.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g) 12 i 1/2 łyżki (250g)

Banan (E: 78kcal, B o.: 0.8g, T: 0.24g, W o.: 18.8g) 2/3 sztuki (80g)

Alergeny:

Jogurt - MLE mleko i pochodne laktozy

► Kolacja (E: 484kcal, B o.: 27.69g, T: 20.07g, W o.: 51g)

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

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g) 1 i 1/2 kromki (45g)

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

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

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

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

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

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2381 kcal	Białko ogółem:	125.73 g
Tłuszcz:	79.79 g	Węglowodany ogółem:	309.24 g
Węglowodany przyswajalne:	201.44 g	Glukoza:	18.45 g
Błonnik pokarmowy:	37.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.61 g
Sól:	8.06 g		



Dzień 5

▶ Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 25.62g, T: 25.76g, W o.: 65.68g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Jajecznica gotowana na parze (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	1 porcja

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 221kcal, B o.: 10.9g, T: 6.21g, W o.: 31.15g)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 153kcal, B o.: 10.2g, T: 6g, W o.: 14.7g)	1 i 1/3 szklanki (300ml)
Banan (E: 68kcal, B o.: 0.7g, T: 0.21g, W o.: 16.45g)	2/3 sztuki (70g)

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 810kcal, B o.: 45.83g, T: 26.36g, W o.: 104.08g)

zupa ziemniaczana czysta gotowana (E: 301kcal, B o.: 19.3g, T: 9.66g, W o.: 37.01g)	1 porcja
Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą gotowane (E: 331kcal, B o.: 25.06g, T: 15.17g, W o.: 23.92g)	1 porcja
Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI CIECIERZYCA (gluten pszeniczny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja ciecierzycyca).
2. Pierogi leniwe - GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszeniczny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

▶ **Podwieczorek (E: 249kcal, B o.: 14.07g, T: 10.77g, W o.: 24.28g)**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.8g) 3/4 szklanki (200ml)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 147kcal, B o.: 7.27g, T: 6.77g, W o.: 14.48g) 0.5 porcji

Alergeny :

1. Budyń - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)
2. Mleko - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

▶ **Kolacja (E: 479kcal, B o.: 24g, T: 19.98g, W o.: 53.77g)**

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g) 1 i 3/4 kromki (55g)

Chleb mieszany (E: 140kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 20.25g) 1 i 1/4 kromki (45g)

Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g) 1 i 1/3 plastra (13g)

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

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

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 68kcal, B o.: 13.55g, T: 0.59g, W o.: 2.32g) 1 porcja

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

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny gluten żytni).
3. Masło -MLE RYB (mleko i pochodne wraz z laktozą).
4. Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Białko ogółem:	120.42 g
Tłuszcz:	89.08 g	Węglowodany ogółem:	278.96 g
Węglowodany przyswajalne:	167.47 g	Glukoza:	13.77 g
Błonnik pokarmowy:	27.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.83 g
Sól:	7.91 g		



Dzień 6

▶ Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 32.88g, T: 23.12g, W o.: 67.15g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 90kcal, B o.: 0.08g, T: 9.9g, W o.: 0.08g)	1 i 1/4 plastra (12g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 86kcal, B o.: 19.08g, T: 1.08g, W o.: 0.18g)	6 plastrów (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)	1 porcja

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 z piersi z kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,jaja, seler, gorczyca).

▶ II śniadanie (E: 247kcal, B o.: 12.21g, T: 9.3g, W o.: 28.92g)

Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 247kcal, B o.: 12.21g, T: 9.3g, W o.: 28.92g)	1 porcja

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 830kcal, B o.: 45.64g, T: 27.89g, W o.: 112.65g)

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną gotowaną (E: 187kcal, B o.: 11.37g, T: 2.73g, W o.: 35.03g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)	1/2 woreczka (50g)
Gulasz wieprzowy 150 g gotowany (E: 317kcal, B o.: 24.16g, T: 20.53g, W o.: 10.91g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem (E: 80kcal, B o.: 6g, T: 2.8g, W o.: 10.4g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa jarzynowa - SEL MLE GLU PSZ (seler, mleko i pochodne z laktozą, gluten pszeny).
- 2.Gulasz wieprzowy - SEL - (seler).
- 3.Kasza jęczmienna - GLU PSZ (gluten pszeny).

▶ **Podwieczorek (E: 241kcal, B o.: 9.7g, T: 5.36g, W o.: 39.95g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) 1 szklanka (250ml)

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

Alergeny:

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

▶ **Kolacja (E: 486kcal, B o.: 27.77g, T: 15.81g, W o.: 60.98g)**

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g) 1 i 3/4 kromki (55g)

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

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

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

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

Ser twarogowy, chudy (E: 78kcal, B o.: 15.84g, T: 0.4g, W o.: 2.8g) 2 i 2/3 plastra (80g)

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

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	128.2 g
Tłuszcz:	81.48 g	Węglowodany ogółem:	309.65 g
Węglowodany przyswajalne:	183.81 g	Glukoza:	16.22 g
Błonnik pokarmowy:	40.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.87 g



Wartości odżywcze

Sól: **7.78 g**



Dzień 7

▶ Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 33.47g, T: 20.15g, W o.: 70.57g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica sopocka (E: 113kcal, B o.: 19.44g, T: 3.51g, W o.: 0.81g)	7 i 1/2 plastra (90g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 225kcal, B o.: 12.31g, T: 7.4g, W o.: 28.62g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 175kcal, B o.: 11.9g, T: 7g, W o.: 16.45g)	1 i 1/2 szklanki (350ml)
Jabłko pieczone solo 100 g (E: 50kcal, B o.: 0.41g, T: 0.4g, W o.: 12.17g)	0.5 porcji

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 814kcal, B o.: 42.1g, T: 31.35g, W o.: 97.07g)

Rosół z makaronem gotowany (E: 276kcal, B o.: 15.62g, T: 6.33g, W o.: 40.45g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Udka pieczone z kurczaka (E: 247kcal, B o.: 20.73g, T: 17.38g, W o.: 2.57g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (E: 68kcal, B o.: 2.29g, T: 2.62g, W o.: 10.63g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja

**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).

► Podwieczorek (E: 260kcal, B o.: 9.28g, T: 10.65g, W o.: 31.98g)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 77kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.35g) 2/3 szklanki (150ml)

Ciasto drożdżowe 1 porcja (E: 183kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 24.63g) 0.5 porcji

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 470kcal, B o.: 28.39g, T: 15.87g, W o.: 56.09g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g) 1 i 3/4 kromki (55g)

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

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

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

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

Szynka z piersi kurczaka (E: 77kcal, B o.: 16.96g, T: 0.96g, W o.: 0.16g) 5 i 1/3 plastra (80g)

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

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Białko ogółem:	125.55 g
Tłuszcz:	85.42 g	Węglowodany ogółem:	284.33 g
Węglowodany przyswajalne:	165.05 g	Glukoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	26.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.15 g
Sól:	10.38 g		



Dzień 8

▶ Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 22.04g, T: 27.99g, W o.: 68.65g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)	1 i 3/4 kromki (65g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 195kcal, B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 221kcal, B o.: 10.76g, T: 8.3g, W o.: 26.47g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany (E: 221kcal, B o.: 10.51g, T: 8.3g, W o.: 26.47g)	1 porcja

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 823kcal, B o.: 45.67g, T: 24.66g, W o.: 112.95g)

zupa grysikowa gotowana (E: 174kcal, B o.: 12.78g, T: 1.32g, W o.: 30.23g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 183kcal, B o.: 2.83g, T: 8.41g, W o.: 24.64g)	1 porcja
Ryba pieczona dorsz (E: 185kcal, B o.: 25.04g, T: 8.59g, W o.: 2.42g)	1 porcja
Buraczki gotowane 200 g z olejem (E: 163kcal, B o.: 4.04g, T: 5.29g, W o.: 27.17g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 118kcal, B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja

**Alergeny:**

- 1.Zupa grysikowa - GLU PSZ SEL (gluten pszenny, seler)
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)
- 3,Ryba dorsz pieczony - RYB (ryba i pochodne)
- 4.Buraczki gotowane - GLU PSZ (gluten pszenny)

► Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 11.55g, T: 5.24g, W o.: 34.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g) 12 i 1/2 łyżki (250g)

Banan (E: 78kcal, B o.: 0.8g, T: 0.24g, W o.: 18.8g) 2/3 sztuki (80g)

Alergeny:

Jogurt MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► Kolacja (E: 477kcal, B o.: 18.46g, T: 19.97g, W o.: 58.36g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g) 1 i 3/4 kromki (55g)

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

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

Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana (E: 85kcal, B o.: 7.17g, T: 5.08g, W o.: 2.65g) 1 porcja

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

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

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2352 kcal	Białko ogółem:	108.48 g
Tłuszcz:	86.16 g	Węglowodany ogółem:	300.73 g
Węglowodany przyswajalne:	197.18 g	Glukoza:	12.11 g
Błonnik pokarmowy:	30.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.17 g
Sól:	8.24 g		



Dzień 9

▶ Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 33.8g, T: 20.86g, W o.: 73.11g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 105kcal, B o.: 0.1g, T: 11.55g, W o.: 0.1g)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ser twarogowy, chudy (E: 98kcal, B o.: 19.8g, T: 0.5g, W o.: 3.5g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

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

▶ II śniadanie (E: 238kcal, B o.: 9.28g, T: 10.65g, W o.: 26.49g)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 77kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.35g)	2/3 szklanki (150ml)
Ciasto drożdżowe 1 porcja (E: 161kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 19.14g)	0.5 porcji

Alergeny:

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

▶ Obiad (E: 754kcal, B o.: 47.53g, T: 27.67g, W o.: 86.48g)

Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna (E: 216kcal, B o.: 20.81g, T: 6.57g, W o.: 20.93g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 183kcal, B o.: 2.83g, T: 8.41g, W o.: 24.64g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem (E: 129kcal, B o.: 1.41g, T: 5.61g, W o.: 21.01g)	1 porcja



Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g (E: 148kcal, B o.: 21.82g, T: 6.35g, W o.: 1.09g)

1 porcja

Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)

► **Podwieczorek (E: 250kcal, B o.: 10.8g, T: 11.15g, W o.: 27.24g)**

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 250kcal, B o.: 10.8g, T: 11.15g, W o.: 27.24g)

1 porcja

Alergeny:

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

► **Kolacja (E: 483kcal, B o.: 25.81g, T: 15.7g, W o.: 62.43g)**

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)

1 i 3/4 kromki (55g)

Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)

1 i 3/4 kromki (60g)

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

1/2 plastra (5g)

Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 84kcal, B o.: 11.9g, T: 3.43g, W o.: 1.4g)

3 i 1/2 plastra (70g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 porcja

Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	127.22 g
Tłuszcz:	86.03 g	Węglowodany ogółem:	275.75 g
Węglowodany przyswajalne:	151.71 g	Glukoza:	9.83 g
Błonnik pokarmowy:	28.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.56 g
Sól:	7.07 g		

**Dzień
10****► Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 34.05g, T: 20.79g, W o.: 74.65g)**

Szynka z piersi kurczaka (E: 86kcal, B o.: 19.08g, T: 1.08g, W o.: 0.18g)	6 plastrów (90g)
Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g)	1 i 1/3 plastra (13g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

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

► II śniadanie (E: 218kcal, B o.: 11.45g, T: 5.21g, W o.: 31.95g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.75g, T: 5g, W o.: 15.5g)	12 i 1/2 łyżki (250g)
Banan (E: 68kcal, B o.: 0.7g, T: 0.21g, W o.: 16.45g)	2/3 sztuki (70g)

Alergeny:

Jogurt MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► Obiad (E: 779kcal, B o.: 43.08g, T: 27.77g, W o.: 96.63g)

zupa pomidorowa gotowana z ryżem 350 ml zabieleną mlekiem (E: 256kcal, B o.: 15.22g, T: 7.56g, W o.: 34.81g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 180kcal, B o.: 3.7g, T: 4.34g, W o.: 32.76g)	1 porcja
Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona (E: 180kcal, B o.: 21.5g, T: 9.71g, W o.: 1.65g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



Surówka wiosenna 200 g łatwostarwnann z olejem (E: 85kcal, B o.: 2g, T: 5.43g, W o.: 8.6g)

1 porcja

Alergeny:

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

► **Podwieczorek (E: 232kcal, B o.: 10.41g, T: 5.3g, W o.: 37.84g)**

Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g)

1 i 1/4 szklanki
(300ml)

Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)

1 porcja

Alergeny:

Maślanka - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► **Kolacja (E: 493kcal, B o.: 27.46g, T: 18.49g, W o.: 56.43g)**

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

2/3 sztuki (100g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)

1 i 3/4 kromki (55g)

Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)

1 i 2/3 kromki (55g)

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

5 i 1/3 plastra (80g)

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

1 plaster (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)

1/3 szklanki (100ml)

.Alergeny :

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	126.45 g
Tłuszcz:	77.56 g	Węglowodany ogółem:	297.5 g
Węglowodany przyswajalne:	191.53 g	Glukoza:	15.61 g
Błonnik pokarmowy:	30.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.43 g
Sól:	9.1 g		



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

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



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

PRZEPIS: kisiel 150 ml bez cukrem - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- 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.

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

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



Sposób przygotowania:

Brokuł umyć i przełożyć do garnka z posoloną wodą .Gotować do miękkości.

PRZEPIS: Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: makaron spaghetti gotowany z sosem bolognes łatwostrawny - 0.5 porcji**

- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (60g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Banan - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Jabłko pieczone solo 150 g - 1 porcja**

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: zupa pomidorowa gotowana z makaronem 350 ml - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- 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 mleko i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko. Wcześniej ugotować makaron i dodać i zjeść z zupą. Zupę posyp natką pietruszki.

PRZEPIS: Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pieczony filet z kurczaka łatwostarwny 100 g skroplony sosem z oleju rzepakowego i świeżego koperku - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka zamarynować olejem z przyprawach i piec w piekarniku przez godzinę (180 stopni) Podawaj z posiekaną natką pietruszki. Przed podaniem skropl mięso świeżym olejem z koperkiem

PRZEPIS: Mix Sałat z kefirem 200 g - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Mix sałat - 8 garści (200g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- 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, dodaj pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki

PRZEPIS: Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150 g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- 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.



PRZEPIS: surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem rzepakowym - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: zupa warzywna z ziemniakami gotowana 350 ml zabelana - 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)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- 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. Zabelaj zupę mlekiem. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

**PRZEPIS: Ciasto drożdżowe 1 porcja - 0.5 porcji**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 łyżki (23g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Twarożek 100 g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml gotowana - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/6 sztuki (25g)
- 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 czterojajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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.

**PRZEPIS: Klopsiki drobiowe 120g gotowany - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/5 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (90g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**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 zawieszinę z mleka i mąki przyprawy.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Jajecznica gotowana na parze - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Drobno posiekać szczypiorek,, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na parze. Posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: zupa ziemniaczana czysta gotowana - 1 porcja

- Kapusta włoska - 1/3 liścia (20g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- 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 - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- 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 Dodaj przyprawy

**PRZEPIS: Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą gotowane - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (2g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pszenną i z kaszą manną. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą, około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na Kopytka daj surowe masło i posyp cukrem do smaku.

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

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Żółtko jaja kurzego - 3/4 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kilka kropli aromatu waniliowego, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło. Przed podaniem ozdobić owocami.

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

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabelana gotowana - 1 porcja**

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 1/5 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

Gotuj do miękkości . Dodaj przyprawy .Zabelaj zupę mlekiem. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy 150 g gotowany - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Rosół z makaronem gotowany - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Udko pieczone z kurczaka - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g - 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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.

**PRZEPIS: zupa grysikowa gotowana - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ryba pieczona dorsz - 1 porcja

- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Buraczki gotowane 200 g z olejem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/4 łyżki (3g)
- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 3/4 łyżki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: zupa pomidorowa gotowana z ryżem 350 ml zabelana mlekiem - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- 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)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udło 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 mleko i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko. Wcześniej ugotować ryż i dodać do zupy. Zupę posyp natką pietruszki.

PRZEPIS: Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona - 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Surówka wiosenna 200 g łatwostrawna z olejem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty. Dodaj pomidory olej i przyprawy.



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	15g (1/5 sztuki)
Bułka tarta	2g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1180g (39 i 1/3 kromki)
Chleb mieszany	1175g (33 i 2/3 kromki)
Chleb zwykły	35g (1 kromka)
Kasza jęczmienna, perłowa	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Makaron czterojajeczny	80g (1 szklanka)
Makaron dwujajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	45g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Mąka pszenna, typ 500	23g (2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	72g (6 łyżek)
Mąka ziemniaczana	85g (3 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	130g (1 szklanka)



Warzywa

Brokuły	500g (1 sztuka)
Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kapusta pekińska	300g (6 liści)
Kapusta włoska	20g (1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	35g (2 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Koper, świeży	25g (6 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	664g (14 i 3/4 sztuki)
Mix sałat	200g (8 garści)
Papryka czerwona	3g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	355g (4 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	116g (19 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	2280g (13 i 1/3 sztuki)

Por	14g (1/8 sztuki)
Sałata	20g (1/8 sztuki)
Sałata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	292g (3/4 sztuki)
Ziemniaki	490g (5 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	950g (10 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1405g (70 i 1/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	1140ml (4 i 3/4 szklanki)
Maślanka naturalna	600ml (2 i 1/2 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2005ml (8 i 3/4 szklanki)
Ser twarogowy, chudy	465g (15 i 1/2 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	100g (5 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	210g (4 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	30g (1/8 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	90g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	310g (1 i 1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	270g (2 i 2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	50g (1/2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	305g (2 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	50g (1 i 2/3 plastra)
Polędwica sopocka	90g (7 i 1/2 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	70g (3 i 1/2 plastra)
Szynka wiejska	180g (12 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	100g (5 plastrów)



Szynka z indyka	220g (14 i 2/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	260g (17 i 1/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	60g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)
Żółtko jaja kurzego	75g (3 i 3/4 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	296g (29 i 2/3 plastra)
Olej rzepakowy	100ml (10 łyżek)
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)

**Cukier, słodycze i przekąski**

Cukier	24g (2 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	9g (1/8 kostki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)

**Ryby i owoce morza**

Dorsz świeży, filety bez skóry	150g (1 i 1/2 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	540g (4 i 1/2 sztuki)
Jabłko	2985g (16 i 2/3 sztuki)
Mandarynki	220g (3 i 1/3 sztuki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru	4950ml (20 i 2/3 szklanki)
Sok jabłkowy	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	42ml (7 łyżek)
Woda	3500ml (14 i 2/3 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
-------------------	-----------------

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Goździk, mielony	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	20g (10 sztuk)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	35g (35 szczypty)
Sól biała	36g (36 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

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

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 z indyka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Twarożek 100 g Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica gotowana na parze	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Polędwica sopocka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
kakao na mleku bez cukru 250 ml kisiel 150 ml bez cukrem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabłko pieczone solo 150 g	Mandarynki Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna Jabłko pieczone solo 200 g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Banan	Woda Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Kefir, 2% tłuszczu Jabłko pieczone solo 100 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml Zupa ziemniaczana łatwostrawna gotowana makaron spaghetti gotowany z sosem bolognes łatwostrawny	zupa pomidorowa gotowana z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g skroplony sosem z oleju rzepakowego i świeżego koperku Mix Sałat z kefirem 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Ryż biały, gotowany Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150 g surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml zupa warzywna z ziemniakami gotowana 350 ml zabieleną	Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Klopsiki drobiowe 120g gotowany surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem z 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa ziemniaczana czysta gotowana Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą gotowane Jabłko pieczone solo 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną gotowana Kasza jęczmienna, perłowa Gulasz wieprzowy 150 g gotowany Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem	Rosół z makaronem gotowany Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udko pieczone z kurczaka Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabłko pieczone solo 200 g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ciasto drożdżowe 1 porcja	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Banan	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Kefir, 2% tłuszczu Banan	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ciasto drożdżowe 1 porcja
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Jaja gotowane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Pomidor Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Ser twarogowy, chudy Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Szynka z piersi kurczaka Pomidor

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Szynka z piersi kurczaka Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ciasto drożdżowe 1 porcja	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Banan
Obiad	Obiad	Obiad
zupa grysikowa gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Ryba pieczona dorsz Buraczki gotowane 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem Pieczony filet z kurczaka łatwostrawny 100 g	zupa pomidorowa gotowana z ryżem 350 ml zabieleną mlekiem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml Surówka wiosenna 200 g łatwostrawna z olejem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Banan	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Maślanka naturalna Jabłko pieczone solo 200 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g lekkostrawna Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g	Pomidor Chleb graham Chleb mieszany Szynka wiejska Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru