

Brygida Hajnrych - dietetyk kliniczny

JADŁOSPIS

Szpital Kwidzyn

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki;


poniedziałek
► Śniadanie (489kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Ogórki kiszzone (7kcal)	1 sztuka (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Polędwica z indyka (32kcal)	3 plastry (30g)
Chleb pszenny (129kcal)	2 kromki (50g)
Ser topiony, gouda (97kcal)	2 łyżeczki (30g)
Zupa mleczna z zacierką (108 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► Obiad (404kcal)

Zupa pomidorowa z ryżem (160 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa z jogurtem (37 kcal)	1 porcja
Drobiowe kotlety mielone (117 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem (90 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,7,9

► Podwieczorek (92kcal)

Kisiel z jabłkiem (92 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► Kolacja (376kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Polędwica luksusowa (70kcal)	4 plastry (49g)
Rzodkiewka (14kcal)	5 sztuk (75g)
Bułki wrocławskie (176kcal)	3 kromki (60g)

Masło ekstra (75kcal)

1 plaster (10g)

Alergeny:

1,7

► **Posiłek przed snem (143kcal)**

Jogurt owocowy niskotłuszczowy (143kcal)

1 opakowanie (150g)

Alergeny:

7

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1504 kcal	Białko ogółem:	68.2 g
Tłuszcz:	43.05 g	Węglowodany ogółem:	215.88 g
Węglowodany przyswajalne:	112 g	Błonnik pokarmowy:	18.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.74 g	Sól:	5.37 g


wtorek
► Śniadanie (490kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Szynka wiejska (38kcal)	2 plastry (30g)
Ser żółty (80 kcal)	1 porcja
Płatki kukurydziane na mleku (108 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/3 garści (10g)
Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)
Chleb pszenny (129kcal)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

 Alergeny:
 1,7

► Obiad (541kcal)

Zupa szpinakowa z ziemniakami (227 kcal)	1 porcja
Pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki (314 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
 7,9

► Podwieczorek (70kcal)

Galaretka owocowa (70 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► Kolacja (374kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (38kcal)	1/2 sztuki (120g)
Pasta rybna (91 kcal)	1 porcja
Chleb pszenny (129kcal)	2 kromki (50g)

Alergeny:
1,4,7

► Posiłek przed snem (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)

2 sztuki (20g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1558 kcal	Białko ogółem:	65.15 g
Tłuszcz:	54.49 g	Węglowodany ogółem:	190.99 g
Węglowodany przyswajalne:	117.68 g	Błonnik pokarmowy:	21.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.47 g	Sól:	4.96 g

 **środa**
► Śniadanie (465kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Rukola (5kcal)	1 garść (20g)
Pasta z szynki (46 kcal)	1 porcja
Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią (33 kcal)	1 porcja
Chleb pszenny (129kcal)	2 kromki (50g)
Kasza manna z jabłkiem (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

Alergeny:
1,7

► Obiad (336kcal)

Ryż brązowy, gotowany (35kcal)	1/5 szklanki (30g)
Gulasz z indyka w warzywach (205 kcal)	1 porcja
Zupa kalafiorowa (96 kcal)	1 porcja

Alergeny:
9

► Podwieczorek (133kcal)

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

Alergeny:
1,3,7

► Kolacja (390kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)

Twarożek z kiełkami (52 kcal)

1 porcja

Bułki wrocławskie (176kcal)

3 kromki (60g)

Alergeny:

1,7,9

► Posiłek przed snem (90kcal)

Jabłko (90kcal)

1 sztuka (180g)

Alergeny:

1,7

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1414 kcal	Białko ogółem:	62.62 g
Tłuszcz:	44.99 g	Węglowodany ogółem:	200 g
Węglowodany przyswajalne:	132.58 g	Błonnik pokarmowy:	29.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.42 g	Sól:	5.67 g


czwartek
► Śniadanie (486kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa, z indyka (40kcal)	3 plastry (45g)
Papryka czerwona (38kcal)	1/2 sztuki (120g)
Twarożek z koperkiem (54 kcal)	1 porcja
Płatki owsiane gotowane na mleku (109 kcal)	1 porcja
Chleb pszenny (129kcal)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

 Alergeny:
1,7

► Obiad (494kcal)

Zupa ziemniaczana (197 kcal)	1 porcja
Lekka potrawka z kurczaka z warzywami i ryżem (297 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
1,4,9

► Podwieczorek (86kcal)

Sok pomarańczowy (86kcal)	3/4 szklanki (200ml)
---------------------------	----------------------

► Kolacja (319kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Ogórek (13kcal)	1/2 sztuki (90g)
Chleb pszenny (129kcal)	2 kromki (50g)
Polędwica sopocka (61kcal)	4 plastry (49g)

Alergeny:
1,7

► Posiłek przed snem (141kcal)

Pomarańcza (141kcal)

1 sztuka (300g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1526 kcal	Białko ogółem:	71.27 g
Tłuszcz:	47.74 g	Węglowodany ogółem:	212.9 g
Węglowodany przyswajalne:	151.64 g	Błonnik pokarmowy:	25.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.41 g	Sól:	4.97 g

 **piątek**
► Śniadanie (587kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (49kcal)	1/5 opakowania (30g)
Kakao na mleku (134 kcal)	1 porcja
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Bułki wrocławskie (235kcal)	4 kromki (80g)

Alergeny:
1,7

► Obiad (450kcal)

Ziemniaki z koperkiem (90 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej (110 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne, panierowane (103kcal)	2 sztuki (60g)
Zupa jarzynowa z grysiem (147 kcal)	1 porcja

Alergeny:
9

► Podwieczorek (116kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
-----------------	-----------------

► Kolacja (294kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Polędwica miodowa (38kcal)	4 plastry (49g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Chleb pszenny (129kcal)	2 kromki (50g)
Rzodkiewka (11kcal)	4 sztuki (60g)

Alergeny:
1,7

► Posiłek przed snem (75kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal)

2/3 szklanki (150ml)

Alergeny:
7



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1522 kcal	Białko ogółem:	54.37 g
Tłuszcz:	47.93 g	Węglowodany ogółem:	227.26 g
Węglowodany przyswajalne:	174.27 g	Błonnik pokarmowy:	22.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.69 g	Sól:	2.99 g


sobota
► Śniadanie (432kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (38 kcal)	1 porcja
Twarożek z rzodkiewką (49kcal)	2 łyżki (59g)
Polędwica z piersi kurczaka (28kcal)	3 plastry (30g)
Ogórki kiszane (7kcal)	1 sztuka (60g)
Bułki wrocławskie (235kcal)	4 kromki (80g)

 Alergeny:
1,7

► Obiad (468kcal)

Ziemniaki z koperkiem (90 kcal)	1 porcja
Potrawka z kurczaka (94 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki (168 kcal)	1 porcja
Krupnik z ziemniakami (116 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
1,3,9

► Podwieczorek (70kcal)

Galaretka owocowa (70 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► Kolacja (305kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Szynka wiejska (57kcal)	3 plastry (45g)
Roszponka (3kcal)	3/4 garści (20g)
Chleb pszenny (129kcal)	2 kromki (50g)

Alergeny:
1,3,7

► **Posiłek przed snem (143kcal)**

Jogurt owocowy niskotłuszczowy (143kcal)

1 opakowanie (150g)

Alergeny:
7

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1418 kcal	Białko ogółem:	61.43 g
Tłuszcz:	39.76 g	Węglowodany ogółem:	193.55 g
Węglowodany przyswajalne:	122.33 g	Błonnik pokarmowy:	22.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.66 g	Sól:	5.97 g

 **niedziela**
► Śniadanie (519kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Mix sałat (4kcal)	1 garść (25g)
Rzodkiewka (11kcal)	4 sztuki (60g)
Ser żółty (159 kcal)	1 porcja
Pasztet z indyka (35kcal)	1 plaster (20g)
Chleb pszenny (194kcal)	3 kromki (75g)

Alergeny:
1,7

► Obiad (435kcal)

Ziemniaki z koperkiem (90 kcal)	1 porcja
Kotlety z piersi kurczaka z piekarnika (89 kcal)	1 porcja
Buraczki na ciepło (93 kcal)	1 porcja
Rosół z ryżem (163 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,9

► Podwieczorek (133kcal)

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

Alergeny:
1,3,7

► Kolacja (409kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Parówki z kurczaka (104kcal)	1 sztuka (40g)
Ogórek (13kcal)	1/2 sztuki (90g)
Bułki wrocławskie (176kcal)	3 kromki (60g)

Alergeny:
1,7,9

► Posiłek przed snem (141kcal)

Pomarańcza (141kcal)	1 sztuka (300g)
----------------------	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1637 kcal	Białko ogółem:	64.57 g
Tłuszcz:	54.15 g	Węglowodany ogółem:	231.03 g
Węglowodany przyswajalne:	165.87 g	Błonnik pokarmowy:	24.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.11 g	Sól:	4.25 g

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Zupa mleczna z zacierką - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż długoziarnisty parboiled - 1/7 szklanki (30g)


Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Sałata lodowa z jogurtem - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Sałata lodowa - 1/5 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1 i 1/2 łyżki (30g)


Sposób przygotowania:

Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Jogurt wymieszać z cukrem i sokiem z cytryny, poleać sałatę.

PRZEPIS: Drobiowe kotlety mielone - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Płatki owsiane - 1/2 łyżki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ziemniaki z koperkiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)


Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować, posypać koperkiem.

PRZEPIS: Kisiel z jabłkiem - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Sok jabłkowy - 1/6 szklanki (40ml)


Sposób przygotowania:

Z kilku łyżek zimnej wody i mąki ziemniaczanej sporządzić zawiesinę. Mieszając wlać do gotującego się syropu z wody, cukru i soku jabłkowego zgotować. Do gotowego, gorącego kisielu dodać starte jabłko. Wymieszać.

PRZEPIS: Ser żółty - 1 porcja

- Ser gouda, tłusty - 1 plaster (25g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Płatki kukurydziane na mleku - 1 porcja

- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (33g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/3 sztuki (47g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 i 1/3 garści (33g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (17g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (9g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 3/4 łyżki (22g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka ziemniaczana - 1/2 łyżki (13g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew, gotowana - 1/4 sztuki (8g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (83g)


Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Mięso z rosółu zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Cebulę obrać i posiekać. Podsmażyc ją na oleju i dodać do mięsa. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

Surowe dwie marchewki zetrzeć i wymieszać z tartym jabłkiem i sokiem z cytryny.

PRZEPIS: Galaretka owocowa - 1 porcja

- PKU Galaretka o smaku wiśniowym w proszku - 1/4 opakowania (20g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Pasta rybna - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 i 1/3 łyżki (7g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sardynka w oleju - 1/3 porcji (40g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Pasta z szynki - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 2 i 1/2 plastra (38g)


Sposób przygotowania:

Szynkę pokroić na kawałki, zblendować i połączyć z masłem oraz drobno posiekany koperkiem. Doprawić do smaku.

PRZEPIS: Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią - 1 porcja

- Bazylija, świeża - 1/3 garści (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (7g)
- Pomidory suszone na słońcu - 3/4 plastra (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 1 i 1/3 liścia (7g)


Sposób przygotowania:

Suszone pomidory pokroić w kostkę, listki bazylii posiekać. Ser twarogowy rozgnieść widelcem i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać pokrojone pomidory i bazylię, doprawić do smaku solą morską i pieprzem. Dokładnie wymieszać. Twarożek podawać na liściach sałaty z razowym chlebem.

PRZEPIS: Kasza manna z jabłkiem - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Gulasz z indyka w warzywach - 1 porcja

- Brokuły - 1/4 sztuki (125g)
- Bulion warzywny - 1/5 szklanki (50ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)


Sposób przygotowania:

Pierś z indyka oprószyć przyprawami, przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym-podgotować. Marchew, seler, pietruszkę pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do reszty składników (do garnka). Dusić do momentu aż wszystko zmięknie. Pod koniec duszenia dodać rozdrobniony na mniejsze kawałki brokuł, gotować, póki nie zmięknie. Doprawić drobno posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 1/4 sztuki (5g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Twarożek z kiełkami - 1 porcja

- Len, nasiona - 1/3 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (13g)
- Kiełki brokuła - 1/7 łyżki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Pokruszony ser wymieszać z jogurtem, przyprawami i otrębami. Pokrojoną rzodkiewkę i kiełki posypać na wierzchu sera. Podawać z pieczywem.

PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (5g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 2/3 łyżeczki (5g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja

- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)
- Mleko sojowe, 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:

Na prawie gotujące się mleko wsypać płatki. Gotować 10-15 minut.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/4 łyżki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (68g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Masło - 1 plaster (10g)


Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa, umyć, oczyścić, obrać i pokroić. Gotować w lekko osolonej wodzie z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Mąkę wymieszać z wodą i wlać zawieszinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Lekka potrawka z kurczaka z warzywami i ryżem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (75g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (55g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kakao na mleku - 1 porcja

- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Mleko zagotować wraz z cukrem. Dodać kakao i dobrze rozmieszać całość.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z grysikiem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Młoda marchewka, puszka - 1/5 porcji (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1/4 łyżki (5g)


Sposób przygotowania:

Filet umyć i pokroić w kostkę. Na patelni podsmażyć pokrojoną cebulką ze sprasowanym czosnkiem, po chwili wrzucić mięso, przyprawić solą i pieprzem. Po 5 minutach dodać pokrojone marchewki. Całość dusić, co jakiś czas podlewając wodą. Po 20 minutach dodać jogurt grecki wymieszany z mąką.

PRZEPIS: Surówka z marchewki - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce, całość połączyć sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Kasza gryczana - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1/3 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlety z piersi kurczaka z piekarnika - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Szczypiorek - 1 i 2/3 łyżki (8g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 1/5 łyżki (3g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Buraczki na ciepło - 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)


Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i polać oliwą.

PRZEPIS: Rosół z ryżem - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (17g)
- Por - 1/8 sztuki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra Ogórki kiszone Kawa zbożowa z mlekiem Połędwica z indyka Chleb pszenny Ser topiony, gouda Zupa mleczna z zacierką	Kawa zbożowa z mlekiem Szynka wiejska Ser żółty Płatki kukurydziane na mleku Sałata Pomidor Chleb pszenny Masło ekstra	Kawa zbożowa z mlekiem Rukola Pasta z szynki Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią Chleb pszenny Kasza manna z jabłkiem Masło ekstra	Kawa zbożowa z mlekiem Kielbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona Twarożek z koperkiem Płatki owsiane gotowane na mleku Chleb pszenny Masło ekstra	Masło ekstra Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Kakao na mleku Kiwi Bułki wrocławskie	Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Twarożek z rzodkiewką Połędwica z piersi kurczaka Ogórki kiszone Bułki wrocławskie	Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Mix sałat Rzodkiewka Ser żółty Paszтет z indyka Chleb pszenny
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem Sałata lodowa z jogurtem Drobiew kotlety mielone Ziemniaki z koperkiem	Zupa szpinakowa z ziemniakami Pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki	Ryż brązowy, gotowany Gulasz z indyka w warzywach Zupa kalafiorowa	Zupa ziemniaczana Lekka potrawka z kurczaka z warzywami i ryżem	Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej Paluszki rybne, panierowane Zupa jarzynowa z grysikiem	Ziemniaki z koperkiem Potrawka z kurczaka Surówka z marchewki Krupnik z ziemniakami	Ziemniaki z koperkiem Kotlety z piersi kurczaka z piekarnika Buraczki na ciepło Rosół z ryżem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel z jabłkiem	Galaretko owocowa	Drożdżówka z serem	Sok pomarańczowy	Banan	Galaretko owocowa	Drożdżówka z serem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa zbożowa z mlekiem Połędwica luksusowa Rzodkiewka Bułki wrocławskie Masło ekstra	Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Papryka czerwona Pasta rybna Chleb pszenny	Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Twarożek z kielkami Bułki wrocławskie	Kawa zbożowa z mlekiem Masło ekstra Ogórek Chleb pszenny Połędwica sopocka	Masło ekstra Połędwica miodowa Kawa zbożowa z mlekiem Chleb pszenny Rzodkiewka	Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Szynka wiejska Roszponka Chleb pszenny	Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Parówki z kurczaka Ogórek Bułki wrocławskie
Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem
Jogurt owocowy niskotłuszczowy	Wafle ryżowe	Jabłko	Pomarańcza	Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt owocowy niskotłuszczowy	Pomarańcza