

Dzień 1

Krupnik: Warzywa oprócz cebuli dokładnie umyć i obrać a następnie pokroić lub zetrzeć na tarce. Cebulę opalić na palniku gazowym. Tak przygotowane warzywa włożyć do garnka z wodą i gotować. Następnie należy wsypać kaszę. Wszystko gotować ok. 15 minut. Na koniec dodać pół łyżeczki masła.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):
1. Krupnik: **seler, białko mleka** (masło), **mąka pszenna, mąka żytnia, soja** (pieczywo), **kasza jęczmienna perłowa**.

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Krupnik: 400ml, ziemniaki 170g, udko z kurczaka bez skóry 80 g, pieczywo 25g, jabłko 150g, kompot 290 ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
Krupnik.									
Marchew	35	1/3 średniej sztuki	9.5	0.4	0.1	3.0	1.3	28.7	0.7
Seler korzeniowy	10	1 mały kawałek	2.1	0.2	0.0	0.8	0.5	8.6	0.2
Pietruszka, korzeń	5	1 mały kawałek	1.9	0.1	0.0	0.5	0.2	2.5	0.2
Por	5	1 mały kawałek	1.2	0.1	0.0	0.3	0.1	0.3	0.0
Kasza jęczmienna, perłowa	30	łyżka	98.1	2.1	0.7	22.5	1.9	1.2	0.2
Ziemniaki, późne	100	średnia sztuka	85.0	1.9	0.1	20.5	1.6	7.0	0.3
Masło ekstra	7	1/2 łyżeczki	51.5	0.0	5.8	0.0	0.0	0.6	0.0
Ziele angielskie	2	ziarenko	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Liść laurowy	2	1 liść	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Cebula	70	mała sztuka	21.0	1.0	0.3	4.8	1.2	4.2	1.5
Sól	2	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pieprz	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Ziemniaki	170	2 szt.	130.0	3.2	0.2	31.2	2.6	0.0	0.0
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46	2 łyżki	27.6	2.0	0.9	2.9	0.0	29.0	0.5
Udko z kurczaka surowe bez skóry	80	1/2 szt.	126.4	13.4	8.2	0.0	0.0	0.0	0.0
Chleb graham	25	kromka	55.3	2.1	0.4	12.2	1.6	108.5	0.1
Masło ekstra	10		73.5	0.1	8.3	0.1	0.0	0.9	0.0
OWOC: Jabłko	150	mała sztuka	69.0	0.6	0.6	18.2	3.0	3.0	4.7
KOMPOT:									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9

Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	1290		806.4	27.3	25.7	130.6	14.6	195.2	19.3
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	1161		725.76	24.57	23.13	117.54	13.14	175.68	17.37

Dzień 2

Zupa pomidorowa z makaronem: warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić, ugotować pod przykryciem. Wywar odcedzić, warzywa zużyć do innej potrawy. Umyte i pokrojone pomidory rozgotować, przetrzeć przez sito. Przecier z pomidorów połączyć z wywarem z warzyw, dodać koncentrat pomidorowy, masło, śmietanę i doprawić do smaku szczyptą soli. Przed podaniem posypać zieloną pietruszką. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie, odcedzić, przepłukać ciepłą wodą i dodać do zupy przed podaniem lub wyporcjować na talerz.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. Zupa pomidorowa z makaronem: **seler**, **białko mleka** (masło, śmietana, jogurt naturalny), **mąka pszenna**, **mąka żytnia**, **soja** (pieczywo), **mąka pszenna**, **jaja** (makaron)
2. Jogurt owocowy: **białko mleka**.

Waga/ilość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
 Zupa pomidorowa z makaronem: 400ml, makaron (ugotowany) 60g, skrzydło z kurczaka 60 g, pieczywo 50g, jogurt owocowy 125g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
Zupa pomidorowa z makaronem.									
olej rzepakowy	10	łyżka	88.4	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	40	porcja	11.2	0.5	0.2	2.6	0.8	1.2	0.0
Kukurydza, konserwowa	45	łyżka	45.9	1.3	0.5	10.6	1.8	121.5	1.0
Szczypiorek	8	łyżka	2.3	0.3	0.1	0.3	0.2	0.2	0.0
Natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5	0.3	2.3	0.0
Marchew	25	1/4 szt.	6.8	0.3	0.1	2.2	0.9	20.5	0.5
Pietruszka, korzeń	35	1/4 szt.	13.3	0.9	0.2	3.7	1.7	17.2	1.7
Seler korzeniowy	10	mały kawałek	2.1	0.2	0.0	0.8	0.5	8.6	0.2
Pomidor	150	mała sztuka	22.5	1.4	0.3	5.4	1.8	12.0	0.2
Masło ekstra	3	1 łyżeczka	22.1	0.0	2.5	0.0	0.0	0.3	0.0
Koncentrat pomidorowy	30	1 łyżeczka	27.6	1.7	0.5	5.0	0.8	9.0	0.2
Śmietana, 12% tłuszczu	15	łyżeczka	20.0	0.4	1.8	0.6	0.0	6.0	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pietruszka, liście	4	łyżka	1.6	0.2	0.0	0.4	0.2	1.6	0.0
Skrzydło kurczaka	60	mała sztuka	111.6	11.5	7.3	0.0	0.0	43.8	0.0
Makaron ugotowany	80	3 łyżka	93.6	3.2	0.4	19.2	1.0	0.0	0.0
Chleb graham	50	kromka	110.5	4.2	0.9	24.4	3.2	217.0	0.2
JOGURT OWOCOWY									
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	125	kubek	75.0	4.6	1.9	10.2	0.4	58.8	3.0
KOMPOT:									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9

Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	987		711.3	31.1	26.8	99.5	14.2	520.7	17.9
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	888.3		640.17	27.9	24.12	89,55	12.78	468.63	16.11

Dzień 3

Barszcz ukraiński z jajkiem i ziemniakami: Gotujemy warzywa. Dodajemy koncentrat buraczany. Całość zagęszczamy zawiesiną z mąki, śmietany. Całość posypujemy natką pietruszki. Podajemy z ugotowanym jajkiem i ziemniakami.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. Barszcz ukraiński z ziemniakami: **seler, białko mleka** (masło, śmietana), **mąka pszenna, mąka żytnia, soja** (pieczywo), **jaja**.

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
 Barszcz ukraiński z ziemniakami: 400 ml, ziemniaki 150g, jaja 65 g, pieczywo 100g, owoc 150g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Barszcz ukraiński z jajkiem i ziemniakami</u>									
Burak	100	1 szt.	38.0	1.8	0.1	9.5	2.2	52.0	6.5
Koncentrat buraczany.	25	1-2 łyżki	74.0	0.3	0.3	17.3	0.0	0.0	0.0
Marchew	35	mały kawałek	9.5	0.4	0.1	3.0	1.3	28.7	0.7
Seler korzeniowy	25	mały kawałek	5.3	0.4	0.1	1.9	1.2	21.5	0.4
Pietruszka, korzeń	25	mały kawałek	9.5	0.7	0.1	2.6	1.2	12.3	1.2
Por	15	mały kawałek	3.6	0.3	0.0	0.9	0.4	0.9	0.1
Kapusta biała	35	mała porcja	10.1	0.6	0.1	2.6	0.9	6.7	0.1
Śmietana, 18% tłuszczu	15	1 łyżeczka	27.6	0.4	2.7	0.5	0.0	5.6	0.0
Mąka pszenna, typ 500	10	1/2 łyżeczki	34.3	1.0	0.1	7.4	0.2	0.2	0.0
Pietruszka, liście	5	łyżka	2.1	0.2	0.0	0.5	0.2	2.0	0.0
Jaja gotowane	65	1 szt. kl M	70.9	6.4	4.9	0.3	0.0	73.5	0.0
Ziemniaki	150	2 szt.	114.7	2.8	0.2	27.5	2.3	0.0	0.0
olej rzepakowy	6	łyżka	53.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Chleb żytni pełnoziarnisty	100	kromka	225.0	6.8	1.8	53.8	9.1	455.0	1.8
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
OWOC									
Pomarańcza	150	mała sztuka	66.0	1.4	0.3	17.0	2.9	4.5	5.9
Suma:	1051		797.9	23.6	16.9	158.4	22.5	663.6	27.6
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	945,9		718.11	21.24	15.21	142.56	20.25	597.2	24.84

Dzień 4

Kurczak w sosie koperkowym: Kurczaka kroimy w kostkę. Przyprawiamy solą i pieprzem. Wrzucamy na rozgrzaną teflonową patelnię i smażymy aż się zrumieni (i nie będzie już surowy), około 15-20 minut. W 0,5 szklance jogurtu mieszamy koperek i łyżkę skrobi. Na patelni z kurczakiem dodajemy 1 szklankę zimnej wody i mieszankę jogurtową. Cały czas mieszając gotujemy na małym ogniu, aż sos zgęstnieje i się zagotuje, ewentualnie jeszcze doprawiamy.

Mizeria z ogórków i cebuli: Ogórek obieramy i kroimy w plastry. Cebulę kroimy w kosteczkę. Wszystko doprawiamy solą i pieprzem. Łączymy z śmietaną.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. Kurczak w sosie koperkowym: **białko mleka** (jogurt),

2. Jogurt owocowy: **białko mleka**.

Waga/ilość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:

Kurczak w sosie koperkowym: mięso z kurczaka 90g , ryż (ugotowany) 230g, surówka/mizeria 100g, jogurt owocowy 140g, kompot 290 ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Kurczak w sosie koperkowym</u>									
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90	porcja	89.1	19.4	1.2	0.0	0.0	49.5	0.0
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46	porcja	27.6	2.0	0.9	2.9	0.0	29.0	0.5
Koper ogrodowy	24	3 łyżki	6.2	0.7	0.1	1.5	0.8	1.7	0.0
Mąka ziemniaczana	35	1 łyżka	120.4	0.3	0.0	29.4	0.1	0.0	0.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pieprz	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Ryż biały ugotowany	230	1 szkl.	226.2	4.4	0.4	51.8	1.5	0.0	0.0
<u>Mizeria z ogórków i cebuli.</u>									
Ogórek	100	gruntowy	13.0	0.7	0.1	2.9	0.5	11.0	0.1
Cebula	35	mały kawałek	10.5	0.5	0.1	2.4	0.6	2.1	0.8
Pieprz	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy	22	łyżka	194.5	0.0	22.0	0.0	0.0	0.0	0.0
JOGURT OWOCOWY Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu	140	kubek	85.4	5.2	2.1	11.5	0.1	68.6	2.4
<u>KOMPOT:</u>									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	1265		827.2	33.3	27.0	116	4.2	162.6	14.7
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu	1138.5		744.48	29.97	24.3	104.4	3.78	146.34	13.23

strat									
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Dzień 5.

Zupa ziemniaczana na udku: Warzywa umyć, obrać, rozdrobnić lub pokroić w kostkę i ugotować wywar. Do zupy dodać masło i koperek.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. Zupa koperkowa z ziemniakami: **seler, białko mleka** (masło, śmietana), **mąka pszenna, mąka żytnia, soja** (pieczywo).

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Zupa ziemniaczana na udku: 400 ml, ziemniaki 180g, mięso z kurczaka 80g, pieczywo 100g, jabłko 150g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Zupa ziemniaczana na udku.</u>									
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Marchew	38	mały kawałek	10.3	0.4	0.1	3.3	1.4	31.2	0.8
Seler korzeniowy	20	mały kawałek	4.2	0.3	0.1	1.5	1.0	17.2	0.3
Pietruszka, korzeń	5	mały kawałek	1.9	0.1	0.0	0.5	0.2	2.5	0.2
Por	5	mały kawałek	1.2	0.1	0.0	0.3	0.1	0.3	0.0
Ziemniaki	180	1 szt.	137.6	3.4	0.2	33.0	2.8	0.0	0.0
Koper ogrodowy	8	łyżka	2.1	0.2	0.0	0.5	0.3	0.6	0.0
Masło ekstra	15	1 łyżeczka	110.3	0.1	12.4	0.1	0.0	1.3	0.0
Śmietana, 18% tłuszczu	7	łyżka	12.9	0.2	1.3	0.3	0.0	2.6	0.0
Mąka pszenna, typ 500	15	porcja	51.5	1.5	0.2	11.1	0.3	0.3	0.0
Udko z kurczaka surowe bez skóry	80	1/2 szt.	126.4	13.4	8.2	0.0	0.0	0.0	0.0
Chleb żytni pełnoziarnisty	100	2 kromki	225.0	6.8	1.8	53.8	9.1	455.0	1.8
<u>OWOC</u>									
Jabłko	150	porcja	69.0	0.6	0.6	18.2	3.0	3.0	4.7
<u>KOMPOT</u>									
Gruszka	30	porcja	16.2	0.2	0.1	4.3	0.6	0.6	0.5
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	1163		809.1	27.3	25.0	136.9	18.8	514.7	18.3
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	1046.7		728.19	24.57	22.5	123.21	16.92	463.23	16.47

Dzień 6

Zupa koperkowa z ziemniakami: Warzywa umyć, obrać, rozdrobnić lub pokroić w kostkę i ugotować wywar. Do zupy dodać masło i koperek.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):
1. Zupa koperkowa z ziemniakami: **seler, białko mleka** (masło, śmietana), **mąka pszenna, mąka żytnia, soja** (pieczywo).

Waga/ilość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Zupa koperkowa z ziemniakami: 400 ml, ziemniaki 150g, mięso z kurczaka 50g, pieczywo 100g.
Kompot 290ml, owoc 65g.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
Chleb żytni pełnoziarnisty	100	2 kromki	225.0	6.8	1.8	53.8	9.1	455.0	1.8
<u>Zupa koperkowa z ziemniakami.</u>									
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Marchew	30	mały kawałek	8.1	0.3	0.1	2.6	1.1	24.6	0.6
Seler korzeniowy	10	mały kawałek	2.1	0.2	0.0	0.8	0.5	8.6	0.2
Pietruszka, korzeń	5	mały kawałek	1.9	0.1	0.0	0.5	0.2	2.5	0.2
Por	5	mały kawałek	1.2	0.1	0.0	0.3	0.1	0.3	0.0
Ziemniaki	150	1 szt.	114.7	2.8	0.2	27.5	2.3	0.0	0.0
Koper ogrodowy	8	łyżka	2.1	0.2	0.0	0.5	0.3	0.6	0.0
Masło ekstra	15	1 łyżeczka	110.3	0.1	12.4	0.1	0.0	1.3	0.0
Śmietana, 18% tłuszczu	7	łyżka	12.9	0.2	1.3	0.3	0.0	2.6	0.0
Mąka pszenna, typ 500	10	porcja	34.3	1.0	0.1	7.4	0.2	0.2	0.0
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	50	porcja	79.0	8.4	5.1	0.0	0.0	42.5	0.0
<u>KOMPOT</u>									
Jabłko	30	1/2 sztuki małej	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<u>OWOC</u>									
Gruszka	65	mała sztuka konferencja	35.1	0.4	0.1	9.4	1.4	1.3	1.2
Suma:	995		681.0	20.7	21.2	116.8	15.8	540.2	14.9
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	895.5		612.9	18.63	19.08	105.12	14.22	486.18	13.41

Dzień 7

Kopytka z sosem pieczarkowym: ziemniaki gotujemy, przeciskamy przez prasę, dodajemy mąkę, jaja i całość wyrabiamy. Gotujemy w lekko osolonej wodzie. Maścimy masłem. Sos: na oleju podsmażamy cebulkę i pieczarki, zagęszczamy zawiesiną z mąki i śmietany. Polewamy nimi kopytka.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. Kopytka z sosem pieczarkowym: **jaja, mąka pszenna, białko mleka** (masło).
2. Jogurt owocowy: **białko mleka**.

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:

Kopytka z sosem pieczarkowym: kopytka - 475g, sos pieczarkowy- 109g
Jogurt owocowy 140g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Kopytka.</u>									
Ziemniaki	400	4 szt.	305.9	7.5	0.5	73.4	6.1	0.0	0.0
Jajka kurze	15	1/3 szt.	20.9	1.9	1.5	0.1	0.0	21.2	0.0
Mąka pszenna, typ 500	40	1,5 czubatej łyżki	137.2	4.0	0.5	29.6	0.9	0.8	0.1
Mąka ziemniaczana	10	łyżeczka	34.4	0.1	0.0	8.4	0.0	0.0	0.0
Masło ekstra	10	łyżeczka czubata	73.5	0.1	8.3	0.1	0.0	0.9	0.0
Sos pieczarkowy:									
Pieczarki	50	2-3 szt.	8.5	1.4	0.2	1.3	1.0	3.0	0.1
Cebula	20	1-2 plastry	6.0	0.3	0.1	1.4	0.3	1.2	0.4
Mąka pszenna, typ 500	15	lekko czubata łyżka	51.5	1.5	0.2	11.1	0.3	0.3	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	2	łyżeczka	17.7	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Śmietana, 12% tłuszczu	20	łyżka	26.6	0.5	2.4	0.8	0.0	8.0	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pieprz	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
JOGURT OWOCOWY Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	140	kubek	84.0	5.2	2.1	11.5	0.4	65.8	3.4
KOMPOT:									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	1014		820.05	22.6	17.9	151.3	9.6	101.9	14.9
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	912.6		738.04	20.34	16.11	136.17	8.64	91.71	13.41

Dzień 8

Ryba pieczona: rybę przyprawiamy i zapiekamy w piekarniku.
Surówka z kiszonej kapusty: Kapustę kiszoną odciskamy z nadmiaru soku. Marchew dokładnie myjemy, obieramy i ścieramy na dużych oczkach. Cebulkę obieramy i kroimy w drobną kosteczkę. Jabłko myjemy, obieramy i również ścieramy na tarce, następnie lekko odsączamy z nadmiaru soku jabłkowego. Następnie wszystkie produkty mieszamy z łyżeczką oleju rzepakowego i doprawiamy szczyptą czarnego mielonego pieprzu.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):
 1. Ryba pieczona: **ryba, seler, białko mleka** (masło).

Waga/ilość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
 Ryba pieczona: 110g, ziemniaki 270g, surówka 150g, owoc 150 g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Ryba pieczona w paście.</u>									
Mintaj, świeży	110		80.3	18.3	0.7	0.0	0.0	108.9	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pieprz, mielony	1	do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pietruszka, liście	4	łyżka	1.6	0.2	0.0	0.4	0.2	1.6	0.0
Cebula	40	1/2 szt.	12.0	0.6	0.2	2.8	0.7	2.4	0.9
Masło ekstra	10	łyżeczka czubata	73.5	0.1	8.3	0.1	0.0	0.9	0.0
Ziemniaki	270	3 szt.	206.5	5.1	0.3	49.6	4.1	0.0	0.0
<u>Surówka z kiszonej kapusty.</u>									
Kapusta kiszona	150	1 szkl.	30.0	1.6	0.3	5.0	3.1	0.0	0.0
Marchew	30	1/4 średniej sztuki	8.1	0.3	0.1	2.6	1.1	24.6	0.6
Cebula	5	1 plaster	1.5	0.1	0.0	0.3	0.1	0.3	0.1
Jabłko	45	1 mały kawałek	20.7	0.2	0.2	5.4	0.9	0.9	1.4
olej rzepakowy	15	łyżka	132.6	0.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0
OWOC Banan	150	1 szt.	142.5	1.5	0.5	35.3	2.6	1.5	16.7
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	1121		763.6	28.1	25.7	115.1	13.4	141.8	30.6
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	1008.9		687.24	25.29	23.13	103.59	12.06	127.62	27.54

Dzień 9

Racuchy z jabłkiem drożdżowe.: Mąkę łączymy z mlekiem, jajkiem. Następnie dodajemy jabłko pokrojone w drobną kostkę. Smażymy na oleju. Po usmażeniu odsączamy z nadmiaru tłuszczu.
Kompot z jabłek.: Jabłka umyć, podzielić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Tak przygotowane jabłka włożyć do dużego garnka, zalać wodą, wsypać cukier i gotować 2-3 minuty na dużym ogniu, po czym wyłączyć gaz i przykryć garnek pokrywką.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):
 1. Racuchy z jabłkiem drożdżowe: **mąka pszenna, białko mleka** (mleko), **jaja**.

Waga/ilość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
 Racuchy: 300g. Kompot 290 ml, owoc 65g.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Racuchy z jabłkiem drożdżowe.</u>									
Mąka pszenna, typ 500	100	2,5 łyżki	343.0	10.1	1.2	74.0	2.3	2.0	0.2
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	180	łyżka	91.8	6.1	3.6	8.8	0.0	81.0	0.4
Jabłko	80	kawałek	36.8	0.3	0.3	9.7	1.6	1.6	2.5
Jaja kurze całe	50	1/5 szt.	69.5	6.3	4.9	0.3	0.0	70.5	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	15	łyżka	132.6	0.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Cukier waniliowy	1	porcja	4.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0
Drożdże piekarskie, prasowane	10	porcja	9.2	1.1	0.2	1.5	0.7	4.1	0.0
Cukier	4	porcja	16.2	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	4.0
<u>KOMPOT</u>									
Jabłko	30	1/2 sztuki małej	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<u>OWOC</u>									
Gruszka	65	mała sztuka konferencja	35.1	0.4	0.1	9.4	1.4	1.3	1.2
Suma:	795		792.5	24.4	25.4	122.3	6.6	161.2	20.2
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	0%
Suma po odjęciu strat	715.5		713.25	21.96	22.86	110.07	5.94	145.08	18.18

Dzień 10

Zupa pomidorowa z ryżem: warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić, ugotować pod przykryciem. Wywar odcedzić, warzywa zużyć do innej potrawy. Umyte i pokrojone pomidory rozgotować, przetrzeć przez sito. Przecier z pomidorów połączyć z wywarem z warzyw, dodać koncentrat pomidorowy, masło, śmietanę i doprawić do smaku szczyptą soli. Przed podaniem posypać zieloną pietruszką. Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie i dodać do zupy przed podaniem lub wyporcjować na talerz.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):.

1. Zupa pomidorowa z ryżem: **seler, białko mleka** (śmietana, masło), **mąka pszenna, mąka żytnia, soja** (pieczywo).
2. Jogurt owocowy: **białko mleka**.

Waga/ilość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
 Zupa pomidorowa z ryżem: 400ml, ryż (ugotowany) 90g, pieczywo 110g, kompot 290ml, jogurt owocowy 140g.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcze [g]	węglow. og. [g]	blonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
olej rzepakowy	8	łyżka	70.7	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<u>Zupa pomidorowa z ryżem.</u>									
Marchew	35	1/4 szt.	9.5	0.4	0.1	3.0	1.3	28.7	0.7
Pietruszka, korzeń	15	1/4 szt.	5.7	0.4	0.1	1.6	0.7	7.4	0.7
Seler korzeniowy	35	mały kawałek	7.4	0.6	0.1	2.7	1.7	30.1	0.6
Pomidor	150	mała sztuka	22.5	1.4	0.3	5.4	1.8	12.0	0.2
Masło ekstra	3	1 łyżeczka	22.1	0.0	2.5	0.0	0.0	0.3	0.0
Koncentrat pomidorowy	35	1 łyżeczka	32.2	2.0	0.5	5.8	1.0	10.5	0.3
Śmietana, 12% tłuszczu	20	łyżeczka	26.6	0.5	2.4	0.8	0.0	8.0	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pietruszka, liście	4	łyżka	1.6	0.2	0.0	0.4	0.2	1.6	0.0
Ryż biały ugotowany	90	porcja	88.5	1.7	0.2	20.3	0.6	0.0	0.0
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	75	porcja	118.5	12.6	7.7	0.0	0.0	63.8	0.0
Chleb żytni pełnoziarnisty	110	2 kromki	247.5	7.5	2.0	59.2	10.0	500.5	2.0
JOGURT OWOCOWY Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu	140	kubek	85.4	5.2	2.1	11.5	0.1	68.6	2.4
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	1011		792.5	32.6	26.1	124.3	18.0	732.2	17.8
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	909.9		713.25	29.34	23.49	111.87	16.2	658.98	16.02

Zrazy mielone duszone z kaszą jęczmienną: bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Mięso opłukać, pokroić w kosteczkę i zemleć razem z bułką. Dodać białko, mąkę ziemniaczaną, przyprawy i dokładnie wymieszać. Z masy mięsnej formować owalne zrazy, obtoczyć je w mieszaninie bułki tartej z mąką. Obsmażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu. Przełożyć do rondla, podlać niewielką ilością wody, dodać listek laurowy i dusić na małym ogniu pod przykryciem. Opłukane i oczyszczone warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do zrazów i razem dusić do miękkości. Z pozostałej mąki i tartej bułki przygotować zawiesinę z dodatkiem zimnej wody, którą należy wlać do zrazów i zagotować. Dodać zieloną pietruszkę i doprawić do smaku.

Buraczki z jabłkiem.: Oczyszczonego i umytego buraka ugotować lub upiec. Ostudzić, obrać, zetrzeć na tarce o średnich otworach. Jabłko obrać, opłukać i również zetrzeć na tarce o dużych otworach, połączyć z burakami, dodać sól, cukier, sok z cytryny, wymieszać.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):
1. Zrazy mielone duszone z kaszą jęczmienną: **seler, jaja, białko mleka** (mleko), **mąka pszenna, mąka żytnia, soja** (bułka tarta).

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Zrazy mielone duszone z kaszą jęczmienną: mięso 90g, kasza 70g, surówka 100g.
Kompot 290ml, Owoc 115g.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Zrazy mielone duszone z kaszą jęczmienną.</u>									
Wieprzowina, łopatka	90	porcja	231.3	14.4	19.5	0.0	0.0	46.8	0.0
Marchew	30	mały kawałek	8.1	0.3	0.1	2.6	1.1	24.6	0.6
Pietruszka, korzeń	15	mały kawałek	5.7	0.4	0.1	1.6	0.7	7.4	0.7
Seler korzeniowy	10	mały kawałek	2.1	0.2	0.0	0.8	0.5	8.6	0.2
Bułki pszenne zwykłe	20	mała sztuka	54.6	1.6	0.3	11.5	0.4	75.8	0.2
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	15	łyżka	7.7	0.5	0.3	0.7	0.0	6.8	0.0
Białko jaja kurzego	10	1/3 sztuki	4.9	1.1	0.0	0.1	0.0	20.0	0.0
Mąka ziemniaczana	10	szczypta	34.4	0.1	0.0	8.4	0.0	0.0	0.0
Bułka tarta	4	łyżeczka	13.9	0.4	0.1	3.1	0.2	20.1	0.0
Mąka pszenna, typ 500	15	1 łyżeczka	51.5	1.5	0.2	11.1	0.3	0.3	0.0
Liść laurowy	2	1 liść	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pieprz	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pietruszka, liście	4	łyżka	1.6	0.2	0.0	0.4	0.2	1.6	0.0
Kasza jęczmienna, perłowa	70	porcja	228.9	4.8	1.5	52.5	4.3	2.8	0.4
<u>Buraczki z jabłkiem.</u>									
Burak	120	1/2 sztuki	45.6	2.2	0.1	11.4	2.6	62.4	7.8

Jabłko	30	mały kawałek	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cytryna, sok	10	1 plasterek	2.5	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0
Cukier	1	szczypta	4.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy	2		17.7	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
OWOC									
Banan	115	średnia sztuka	109.3	1.2	0.3	27.0	2.0	1.2	12.8
Suma:	866		892.0	29.1	24.7	150.3	13.5	279.7	35.5
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	779.4		802.8	26.19	22.23	135.27	12.15	251.7	31.95

Dzień 12

Zupa ziemniaczana: warzywa obieramy i gotujemy do miękkości. Całość zaprawiamy mąką i śmietaną.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):
1. Zupa ziemniaczana: **seler**, **białko mleka** (masło, śmietana), **mąka pszenna**, **mąka żytnia**, **soja** (pieczywo).

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Zupa ziemniaczana: mięso 60g, ziemniaki 180g, pieczywo 100g, owoc 150g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Zupa ziemniaczana.</u>									
Ziemniaki, późne	180	porcja	153.0	3.4	0.2	36.9	2.9	12.6	0.5
Marchew	40	porcja	10.8	0.4	0.1	3.5	1.4	32.8	0.8
Seler korzeniowy	10	porcja	2.1	0.2	0.0	0.8	0.5	8.6	0.2
Pietruszka, korzeń	10	porcja	3.8	0.3	0.1	1.1	0.5	4.9	0.5
Por	5	kawałek	1.2	0.1	0.0	0.3	0.1	0.3	0.0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	30	porcja	7.5	0.4	0.1	2.4	1.1	17.4	0.7
Masło ekstra	15		110.3	0.1	12.4	0.1	0.0	1.3	0.0
Śmietana, 18% tłuszczu	10	porcja	18.4	0.3	1.8	0.4	0.0	3.7	0.0
Mąka pszenna, typ 500	15	porcja	51.5	1.5	0.2	11.1	0.3	0.3	0.0
Chleb graham	100	2 kromki	221.0	8.3	1.7	48.7	6.4	434.0	0.3
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60	porcja	59.4	12.9	0.8	0.0	0.0	33.0	0.0
Ogórek	35	porcja	4.6	0.2	0.0	1.0	0.2	3.9	0.0
OWOC Jabłko	150	mała sztuka	69.0	0.6	0.6	18.2	3.0	3.0	4.7
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	950		766.9	28.8	18.1	138.1	17.0	556.5	18.6
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	855		690.21	25.92	16.29	124.29	15.3	500.85	16.74

Potrawka z kurczakiem i warzywami: Mięso dokładnie płuczemy, pozbywamy się nadmiaru tłuszczu, kroimy w kostkę i zalewamy wodę. Chwilę gotujemy. Następnie do gotującego się mięsa dodajemy warzywa. Całość zaprawiamy jogurtem.

Surówka z kapusty czerwonej z cebulą, marchewką i jabłkiem: Kapustę szatkujemy i sparzamy wrzątkiem, a następnie odciskamy z nadmiaru wody. Marchew myjemy, obieramy i ścieramy na tarce. Jabłko myjemy, obieramy i trzemy na tarce. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kosteczkę. Kapustę łączymy z marchewką, cebulę i jabłkiem a na koniec dodajemy oleju. Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. Potrawka z kurczakiem i warzywami: **seler, białko mleka** (jogurt naturalny),

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Potrawka z kurczakiem i warzywami: mięso 60g, kasza (ugotowana) 200g, jabłko 188g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Potrawka z kurczakiem i warzywami.</u>									
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60	porcja	59.4	12.9	0.8	0.0	0.0	33.0	0.0
Marchew	50	mały kawałek	13.5	0.5	0.1	4.4	1.8	41.0	1.0
Seler korzeniowy	20	mały kawałek	4.2	0.3	0.1	1.5	1.0	17.2	0.3
Pietruszka, korzeń	27	mała sztuka	10.3	0.7	0.1	2.8	1.3	13.2	1.3
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	30	2 łyżki	16.7	1.3	0.5	1.9	0.0	18.9	0.3
Fasola szparagowa	80	porcja	21.6	1.9	0.2	6.1	3.1	4.8	0.4
Kasza gryczana ugotowana	200	1 szkl.	204.3	7.6	1.9	42.0	3.6	0.0	0.0
olej rzepakowy	15	łyżka	132.6	0.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<u>Surówka z kapusty czerwonej z cebulą, marchewką i jabłkiem.</u>									
Kapusta czerwona	160	porcja	43.2	3.0	0.3	10.7	4.0	17.6	0.8
Marchew	10	mały kawałek	2.7	0.1	0.0	0.9	0.4	8.2	0.2
Jabłko	10	mały kawałek	4.6	0.0	0.0	1.2	0.2	0.2	0.3
Cebula	15	plaster	4.5	0.2	0.1	1.0	0.3	0.9	0.3
olej rzepakowy	5	łyżeczka	44.2	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
OWOC									
Jabłko	188	średnia sztuka	86.5	0.8	0.8	22.7	3.8	3.8	5.8
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	1160		702.6	29.4	25.0	108.8	20.1	159.5	21.6
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	1044		632.34	26.46	22.5	97.92	18.09	143.55	19.44

Dzień 14

Naleśniki z serem: Mąkę przesiewamy przez sito. Łączymy z resztą składników czyli wodą, jajkiem, szczyptą soli i cukrem. Całość miksujemy. Odstawiamy ciasto na 15 minut żeby odpoczęło. Następnie rozgrzewamy olej i smażymy naleśniki. Podajemy z białym serem.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. **Naleśniki z serem:** **białko mleka** (mleko, ser twarogowy), **jaja**, **mąka pszenna**.
2. Jogurt owocowy: **białko mleka**.

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
 Naleśniki z serem: 300g, ser twarogowy 70g, Jogurt owocowy 135g, Kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
Naleśniki z serem.									
Mąka pszenna, typ 500	55	2 lekko czubate łyżki	188.7	5.6	0.7	40.7	1.3	1.1	0.1
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	120	pół szklanki	61.2	4.1	2.4	5.9	0.0	54.0	0.2
Jaja kurze całe	20	1/2 szt.	27.8	2.5	1.9	0.1	0.0	28.2	0.0
Ser twarogowy półtłusty	70	2 plastry	93.1	13.1	3.3	2.6	0.0	30.8	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	12	łyżka	106.1	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Woda	50	1/4 szkl.	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
JOGURT OWOCOWY Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	135	kubek	94.5	5.0	2.0	14.0	0.3	64.8	4.9
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	763		666.2	30.4	22.4	86.9	2.2	179.7	26.1
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	686.7		599.58	27.36	20.16	78.21	1.98	161.73	23.49

Dzień 15

Knedle ze śliwkami : Ziemniaki gotujemy a następnie studzimy, po czym przeciskamy przez prasę. Łączymy z jajkiem, mąką pszenna, mąką ziemniaczaną i śliwką. Całość okraszamy masłem.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):.

1. Knedle ze śliwkami: **mąka pszenna, mąka żytnia, soja** (bułka tarta), **jaja, mąka pszenna**.

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Knedle ze śliwkami: 300g, pieczywo 50g. Kompot 290ml, owoc 65g.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Knedle ze śliwkami.</u>									
Ziemniaki	150	4 szt.	114.7	2.8	0.2	27.5	2.3	0.0	0.0
Jajka kurze	50	1/3 szt.	69.5	6.3	4.9	0.3	0.0	70.5	0.0
Mąka pszenna, typ 500	50	1,5 czubatej łyżki	171.5	5.1	0.6	37.0	1.2	1.0	0.1
Mąka ziemniaczana	15	łyżeczka	51.6	0.1	0.0	12.6	0.1	0.0	0.0
Masło ekstra	15	łyżeczka czubata	110.3	0.1	12.4	0.1	0.0	1.3	0.0
Śliwki	78	duża okrągła sztuka	35.1	0.5	0.2	9.1	1.2	1.6	2.7
Bułka tarta	35	łyżka	121.5	3.4	0.7	27.2	2.1	176.1	0.1
<u>KOMPOT</u>									
Jabłko	30	1/2 sztuki małej	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<u>OWOC</u>									
Gruszka	65	mała sztuka konferencja	35.1	0.4	0.1	9.4	1.4	1.3	1.2
Suma:	748		763.6	18.8	19.2	136.8	8.9	252.5	15.0
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma odjęciu strat	673.2		687.24	16.92	17.28	123.12	8.01	227.25	13.5

Dzień 16

Pierogi ruskie: Ziemiaki umyć, ugotować, odcedzić, ostudzić, zemleć w maszynce. Ser wymieszać z przyprawami i zieleniną. Z mąki, wody oraz białka zarobić ciasto, wałkować i formować pierogi. Wrzucić na wrzącą, osoloną wodę, polać stopionym masłem.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. Pierogi ruskie: **jaja**, **mąka pszenna**, **białko mleka** (ser twarogowy, masło).
2. Jogurt owocowy: **białko mleka**.

Waga/ilość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Pierogi ruskie: 300g. Jogurt owocowy 140g. Kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Pierogi ruskie.</u>									
Mąka pszenna, typ 500	75	6 łyżek	257.3	7.6	0.9	55.5	1.7	1.5	0.2
Białko kurzego jaja	10	1/3 sztuki	4.9	1.1	0.0	0.1	0.0	20.0	0.0
Woda	10	do zarobienia	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Ser twarogowy półtłusty	100	pół kostki	133.0	18.7	4.7	3.7	0.0	44.0	0.0
Ziemiaki, średnio	110	średnia sztuka	84.7	2.1	0.1	20.1	1.7	7.7	0.6
Pietruszka, liście	3	łyżeczka	1.2	0.1	0.0	0.3	0.1	1.2	0.0
Masło ekstra	5	niewielka ilość	36.8	0.0	4.1	0.0	0.0	0.5	0.0
Pieprz	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Słonina	15		119.6	0.4	13.4	0.0	0.0	3.5	0.0
JOGURT OWOCOWY									
Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu	140	kubek	86.8	5.2	2.1	12.3	0.6	67.2	3.1
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 sztuki małej	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	760		778.6	35.3	25.4	105.6	4.7	146.3	14.8
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	684		700.74	31.77	22.86	95.04	4.23	131.67	13.32

Zupa dyniowa z ziemniakami: Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Czosnek posiekać na bardzo drobno. Marchew, dynię, ziemniaki i cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. W garnku rozgrzać oliwę, dodać cebulę i dusić kilka minut. Dodać pomidory i dusić jeszcze kilka minut. Następnie dodać czosnek, marchew i dusić jeszcze ok. 5 minut. Wlać wodę, dodać przecier, oregano, kminek, listek laurowy, kolendrę i zagotować. Zmniejszyć ogień, dodać dynię i ziemniaki. Gotować ok. 1 godzinę, aż dynia i ziemniaki będą miękkie. Doprawić solą i pieprzem.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):.

1. Zupa dyniowa z ziemniakami: seler.

Waga/ilość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Zupa dyniowa z ziemniakami: 300g, owoc 150g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Zupa dyniowa z ziemniakami.</u>									
Dynia	50	mały kawałek	14.0	0.7	0.2	3.9	1.4	2.0	1.1
Ziemniaki, średnio	150	średnia sztuka	115.5	2.9	0.2	27.5	2.3	10.5	0.8
Cebula	15	mały kawałek	4.5	0.2	0.1	1.0	0.3	0.9	0.3
Marchew	40	mały kawałek	10.8	0.4	0.1	3.5	1.4	32.8	0.8
Pomidor	50	1/2 sztuki	7.5	0.5	0.1	1.8	0.6	4.0	0.1
Oliwa z oliwek	11	łyżeczka	97.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.1	0.0
Czosnek	3	mały ząbek	4.4	0.2	0.0	1.0	0.1	0.5	0.0
Seler naciowy	15	pół sztuki	2.0	0.2	0.0	0.5	0.3	9.3	0.0
Przecier pomidorowy	35	łyżka	8.8	0.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0
Liść laurowy	2	1 liść	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Oregano	5	do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Kminek	2	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Kolendra	10	łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pieprz	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60	porcja	59.4	12.9	0.8	0.0	0.0	33.0	0.0
Szczypiorek	3	łyżeczka	0.9	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
OWOC									
Pomarańcza	150	mała sztuka	66.0	1.4	0.3	17.0	2.9	4.5	5.9
Suma:	893		445.1	20.0	12.9	71.5	10.0	98.4	19.9
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	803.7		400.59	18.0	11.61	64.35	9.0	88.56	17.91

Dzień 18

Filet z kurczaka w jarzynach z zieloną pietruszką: warzywa obieramy i kroimy w drobna kostkę lub ścieramy na tarce. Filet z kurczaka zalewamy wodą, dodajemy warzywa i wszystko dusimy. Kiedy mięso będzie miękkie dodajemy zawiesinę z mąki i śmietany i gotujemy aż do utworzenia się gęstego sosu. Do całości dodajemy posiekaną natkę pietruszki.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):.

1. Filet z kurczaka w jarzynach z zieloną pietruszką: **seler, białko mleka** (śmietana), **gluten** (mąka pszenna).

2. Jogurt owocowy: **białko mleka**.

Waga/ilość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Filet z kurczaka w jarzynach : 290g. Jogurt owocowy 140g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	łuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
Filet z kurczaka w jarzynach z zieloną pietruszką.									
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90	porcja	89.1	19.4	1.2	0.0	0.0	49.5	0.0
Pietruszka, liście	10	łyżka	4.1	0.4	0.0	0.9	0.4	3.9	0.0
Śmietana, 18% tłuszczu	5	łyżeczka	9.2	0.1	0.9	0.2	0.0	1.9	0.0
Marchew	20	mały kawałek	5.4	0.2	0.0	1.7	0.7	16.4	0.4
Seler korzeniowy	10	mały kawałek	2.1	0.2	0.0	0.8	0.5	8.6	0.2
Mąka pszenna, typ 500	5	1/2 łyżeczki	17.2	0.5	0.1	3.7	0.1	0.1	0.0
Ziemiaki	150		114.7	2.8	0.2	27.5	2.3	0.0	0.0
JOGURT OWOCOWY									
Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu	140	kubek	85.4	5.2	2.1	11.5	0.1	68.6	2.4
KOMPOT									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	720		381.5	28.9	4.6	59.9	4.8	149.6	13.9
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	648		343.35	26.01	4.14	53.91	4.32	134.64	12.51

Dzień 19

Spaghetti z pieczarkami, mięsem i pomidorami: Makaron gotujemy w osolonej wodzie. W tym samym czasie na oleju podsmażamy cebulę, mięso i pieczarki. Wszystko dusimy. Pod koniec dodajemy przecier pomidorowy. Całość zabelamy zawiesiną z mąki i śmietany. Na samym końcu dodajemy starty ser żółty.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. Spaghetti z pieczarkami, mięsem i pomidorami: **jaja, mąka pszenna** (makaron), **białko mleka** (śmietana).

2. Deser: jabłko

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż: Spaghetti z pieczarkami, mięsem i pomidorami: 500g, owoce 180g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]
<u>Spaghetti z pieczarkami, mięsem i pomidorami.</u>									
Makaron ugotowany	250		292.5	10.0	1.3	60.0	3.3	0.0	0.0
Cebula	20	2 plastry	6.0	0.3	0.1	1.4	0.3	1.2	0.4
Pieczarka uprawna, świeża	70	2 szt.	11.9	1.9	0.3	1.8	1.4	4.2	0.1
Śmietana, 18% tłuszczu	10	łyżeczka	18.4	0.3	1.8	0.4	0.0	3.7	0.0
Mąka pszenna, typ 500	20	1/2 łyżeczki	68.6	2.0	0.2	14.8	0.5	0.4	0.0
Koncentrat pomidorowy	35	1 łyżeczka	32.2	2.0	0.5	5.8	1.0	10.5	0.3
Olej rzepakowy uniwersalny	5	łyżeczka	44.2	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sól	1	szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wieprzowina, łopaska	70		179.9	11.2	15.2	0.0	0.0	36.4	0.0
<u>OWOC</u> Jabłko	180	mała sztuka	82.8	0.7	0.7	21.8	3.6	3.6	5.6
<u>KOMPOT</u>									
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	951		790.8	28.5	25.2	119.6	10.7	60.7	17.3
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Suma po odjęciu strat	855.9		711.72	25.65	22.68	107.64	9.63	54.63	15.57

Dzień 20

Pierś z kurczaka na parze z ryżem: 150 g mięsa z piersi kurczaka przyprawić ziołami . Przygotować na parze ok. 15-20 minut. ryż ugotować w lekko osolonej wodzie (sól morską) ok 30-35 minut. Po przygotowaniu ryż polać oliwą z oliwek (na surowo).

Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, ogórkiem, cebuli i sosem winegret.

Alergeny (zostały w potrawach wyszczególnione **pogrubionym drukiem**):

1. Jogurt owocowy: **białko mleka**.

2.

Waga/iłość gotowanej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż:
Pierś z kurczakiem na parze z ryżem i surówką: 300g, mięso 90g, jogurt owocowy 150g, kompot 290ml.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	sód [mg]	sacharoza [g]	
<u>Pierś z kurczaka na parze z ryżem</u>										
Ziemniaki	270	porcja	206.5	5.1	0.3	49.6	4.1	0.0	0.0	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90	porcja	89.1	19.4	1.2	0.0	0.0	49.5	0.0	
Oliwa z oliwek	20	2 łyżki	176.4	0.0	19.9	0.0	0.0	0.2	0.0	
<u>Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, ogórkiem, cebuli i sosem winegret.</u>										
Kapusta pekińska	150	porcja	18.0	1.8	0.3	4.8	2.9	13.5	0.8	
Kukurydza, konserwowa	40	łyżka	40.8	1.2	0.5	9.4	1.6	108.0	0.9	
Ogórek	35	porcja	4.6	0.2	0.0	1.0	0.2	3.9	0.0	
Cebula	10	porcja	3.0	0.1	0.0	0.7	0.2	0.6	0.2	
Olej rzepakowy uniwersalny	2	łyżeczka	17.7	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Cytryna	1	porcja	0.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	
Sos sałatkowy francuski.	1	porcja	4.4	0.0	0.5	0.6	0.0	0.0	0.0	
Marchew	20	porcja	5.4	0.2	0.0	1.7	0.7	16.4	0.4	
JOGURT OWOCOWY Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	150	kubek	105.0	5.6	2.3	15.6	0.3	72.0	5.4	
KOMPOT										
Jabłko	30	1/2 małej sztuki	13.8	0.1	0.1	3.6	0.6	0.6	0.9	
Cukier	10	łyżeczka	40.5	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	10.0	
Woda	250	1 szkl	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Suma:	1049		725.6	33.7	27.1	97.1	10.6	264.9	18.6	
Straty %:	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
Suma po odjęciu strat	971.1		653.04	30.33	24.39	87.39	9.54	238.41	16.74	