**Załącznik Nr 6 do SWZ**

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/ilość 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] | tłuszcze [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/ilość 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] |
| Barszcz ukraiński z jajkiem i ziemniakami | | | | | | | | | |
| 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 patelnie 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 patelnie 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] |
| Kurczak w sosie koperkowym | | | | | | | | | |
| 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 |
| Mizeria z ogórków i cebuli. | | | | | | | | | |
| 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 |
| **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: | 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 strat | 1138.5 |  | 744.48 | 29.97 | 24.3 | 104.4 | 3.78 | 146.34 | 13.23 |

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/ilość 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] |
| Zupa ziemniaczana na udku. | | | | | | | | | |
| 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 |
| **OWOC**  Jabłko | 150 | porcja | 69.0 | 0.6 | 0.6 | 18.2 | 3.0 | 3.0 | 4.7 |
| **KOMPOT** | | | | | | | | | |
| 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 |
| Zupa koperkowa z ziemniakami. | | | | | | | | | |
| 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 |
| **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** | | | | | | | | | |
| 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 praskę, dodajemy mąkę, jaja i całość wyrabiamy. Gotujemy w lekko osolonej wodzie. Maścimy masełkiem. 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/ilość 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] |
| Kopytka. | | | | | | | | | |
| 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] |
| Ryba pieczona w paście. | | | | | | | | | |
| **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 |
| Surówka z kiszonej kapusty. | | | | | | | | | |
| 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] |
| Racuchy z jabłkiem drożdżowe. | | | | | | | | | |
| **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 |
| **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** | | | | | | | | | |
| 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] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] | sód [mg] | sacharoza [g] |
| olej rzepakowy | 8 | łyżka | 70.7 | 0.0 | 8.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Zupa pomidorowa z ryżem. | | | | | | | | | |
| 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 kromk1 | 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 |

Dzień 11

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/ilość 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] |
| Zrazy mielone duszone z kaszą jęczmienną. | | | | | | | | | |
| 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 |
| Buraczki z jabłkiem. | | | | | | | | | |
| 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/ilość 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] |
| Zupa ziemniaczana. | | | | | | | | | |
| 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 |

Dzień 13

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 myjmy, 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/ilość 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] |
| Potrawka z kurczakiem i warzywami. | | | | | | | | | |
| 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 |
| Surówka z kapusty czerwonej z cebulą, marchewką i jabłkiem. | | | | | | | | | |
| 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/ilość 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 praskę. 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/ilość 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] |
| Knedle ze śliwkami. | | | | | | | | | |
| 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 |
| **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** | | | | | | | | | |
| 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 po odjęciu strat | 673.2 |  | 687.24 | 16.92 | 17.28 | 123.12 | 8.01 | 227.25 | 13.5 |

Dzień 16

Pierogi ruskie: Ziemniaki 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] |
| Pierogi ruskie. | | | | | | | | | |
| **Mąka pszenna, typ 500** | 75 | 6 łyżek | 257.3 | 7.6 | 0.9 | 55.5 | 1.7 | 1.5 | 0.2 |
| **Białko jaja kurzego** | 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 |
| Ziemniaki, 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 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: | 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 |

Dzień 17

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] |
| Zupa dyniowa z ziemniakami. | | | | | | | | | |
| 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] | tłuszcze [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 |
| Ziemniaki | 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 zabielamy 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/ilość 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] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] | sód [mg] | sacharoza [g] |
| Spaghetti z pieczarkami, mięsem i pomidorami. | | | | | | | | | |
| **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, łopatka | 70 |  | 179.9 | 11.2 | 15.2 | 0.0 | 0.0 | 36.4 | 0.0 |
| **OWOC** Jabłko | 180 | mała sztuka | 82.8 | 0.7 | 0.7 | 21.8 | 3.6 | 3.6 | 5.6 |
| **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: | 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 morska) 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**.

Waga/ilość 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] |
| Pierś z kurczaka na parze z ryżem | | | | | | | | | |
| 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 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, ogórkiem, cebuli i sosem winegret. | | | | | | | | | |
| 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 |