Szpital Przykładowy
ul. Przykładowa Ulica
00-000 Przykład

# JADŁOSPIS SZPITALNY 2

| Poniedziałek 2024-06-17 | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| ŁATWOSTRAWNA<br><br>Razem E: 1397.8 kcal \| B 71.7 g \| T 44.3 g \| W 185.3 g \| SFA 12.5 g \| Cukry 52.0 g \| Sól 2.9 g \| Błonnik 14.8 g | Kasza manna z jabłkiem 330g<br>Składniki: **mleko uht, 1,5% tłuszczu 250g; kasza manna 45g;** jabłko 25g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; cynamon mielony 2g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 366.0 kcal \| B: 12.6 g \| T: 12.5 g \| W: 52.4 g \| SFA: 3.0 g \| Cukry: 15.2 g \| Sól: 0.3 \| Błonnik: 2.7 g<br>Wartość w 100g \| E: 63.1 kcal \| B: 2.2 g \| T: 2.1 g \| W: 9.0 g \| SFA: 0.5 g \| Cukry: 2.6 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 0.5 g | Pulpety z indyka 260g<br>Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry 200g; **jaja kurze całe 25g; kasza manna 20g;** olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; koper ogrodowy 6g; sól morska jodowana 0.5g; pieprz czarny 0.5g<br>kompot z jabłek 250g; ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli, schłodzone 200g; sałata masłowa z olejem 40g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 753.6 kcal \| B: 48.3 g \| T: 21.9 g \| W: 93.9 g \| SFA: 3.6 g \| Cukry: 35.7 g \| Sól: 1.0 \| Błonnik: 7.7 g<br>Wartość w 100g \| E: 100.5 kcal \| B: 6.4 g \| T: 2.9 g \| W: 12.5 g \| SFA: 0.5 g \| Cukry: 4.8 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 1.0 g | Kanapki z wędliną 195g<br>Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; **chleb pszenny 60g;** sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; **masło ekstra 10g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 278.2 kcal \| B: 10.8 g \| T: 10.0 g \| W: 39.0 g \| SFA: 6.0 g \| Cukry: 1.1 g \| Sól: 1.6 \| Błonnik: 4.5 g<br>Wartość w 100g \| E: 62.6 kcal \| B: 2.4 g \| T: 2.2 g \| W: 8.8 g \| SFA: 1.3 g \| Cukry: 0.2 g \| Sól: 0.4 g \| Błonnik: 1.0 g |
| BOGATORESZTKOWA<br><br>Razem E: 1422.7 kcal \| B 65.9 g \| T 36.1 g \| W 223.1 g \| SFA 10.4 g \| Cukry 113.4 g \| Sól 2.7 g \| Błonnik 25.4 g | Owsianka z jabłkiem 100g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 50g;** jabłko 40g; **płatki owsiane 10g; rodzynki, bez pestek, suszone 2.4g; migdały, łuskane 2.0g;** cynamon mielony 0.6g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 99.7 kcal \| B: 3.4 g \| T: 2.6 g \| W: 17.1 g \| SFA: 0.7 g \| Cukry: 7.9 g \| Sól: 0.1 \| Błonnik: 2.1 g<br>Wartość w 100g \| E: 28.6 kcal \| B: 1.0 g \| T: 0.7 g \| W: 4.9 g \| SFA: 0.2 g \| Cukry: 2.3 g \| Sól: 0.0 g \| Błonnik: 0.6 g | Pulpety z indyka 260g<br>Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry 200g; **jaja kurze całe 25g; kasza manna 20g;** olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; koper ogrodowy 6g; sól morska jodowana 0.5g; pieprz czarny 0.5g<br>kompot z jabłek 750g; kasza gryczana prażona, gotowana 200g; sałata masłowa z olejem 40g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 1055.6 kcal \| B: 52.6 g \| T: 23.4 g \| W: 167.3 g \| SFA: 3.8 g \| Cukry: 102.7 g \| Sól: 1.0 \| Błonnik: 15.0 g<br>Wartość w 100g \| E: 84.5 kcal \| B: 4.2 g \| T: 1.9 g \| W: 13.4 g \| SFA: 0.3 g \| Cukry: 8.2 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 1.2 g | Kanapki z wędliną 195g<br>Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; **chleb żytni pełnoziarnisty 60g;** sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; **masło ekstra 10g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 267.4 kcal \| B: 9.8 g \| T: 10.2 g \| W: 38.7 g \| SFA: 5.9 g \| Cukry: 2.7 g \| Sól: 1.6 \| Błonnik: 8.3 g<br>Wartość w 100g \| E: 60.2 kcal \| B: 2.2 g \| T: 2.3 g \| W: 8.7 g \| SFA: 1.3 g \| Cukry: 0.6 g \| Sól: 0.4 g \| Błonnik: 1.9 g |
| WEGETARIAŃSKA<br><br>Razem E: 1261.9 kcal \| B 58.9 g \| T 29.2 g \| W 209.6 g \| SFA 6.7 g \| Cukry 62.4 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 35.0 g | Owsianka z jabłkiem 510g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 240g;** jabłko 190g; **płatki owsiane 50g; rodzynki, bez pestek, suszone 12g; migdały, łuskane 10g;** cynamon mielony 3g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 498.5 kcal \| B: 17.5 g \| T: 13.0 g \| W: 84.2 g \| SFA: 3.5 g \| Cukry: 40.5 g \| Sól: 0.3 \| Błonnik: 10.6 g<br>Wartość w 100g \| E: 66.2 kcal \| B: 2.3 g \| T: 1.7 g \| W: 11.2 g \| SFA: 0.5 g \| Cukry: 5.4 g \| Sól: 0.0 g \| Błonnik: 1.4 g | Kasza z warzywami i tofu 520g<br>Składniki:<br>fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, bez soli 150g; kasza gryczana niepalona, gotowana 150g; marchew 105g; **tofu MORI-NU, silken, firm 100g; ocet winny, czerwony 3g;** oliwa z oliwek 2g; rozmaryn suszony 1g; czosnek w proszku 1g; sól morska jodowana 0.5g; pieprz czarny 0.5g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br>Wartość w porcji \| E: 359.6 kcal \| B: 17.7 g \| T: 7.1 g \| W: 62.3 g \| SFA: 1.2 g \| Cukry: 12.4 g \| Sól: 0.9 \| Błonnik: 12.6 g<br>Wartość w 100g \| E: 47.1 kcal \| B: 2.3 g \| T: 0.9 g \| W: 8.2 g \| SFA: 0.2 g \| Cukry: 1.6 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 1.7 g | Kanapki z awokado i rybą 340g<br>Składniki: pomidory, czerwone 110g; **chleb żytni pełnoziarnisty 100g;** papryka czerwona, słodka 70g; **pstrąg tęczowy, pieczony 60g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 403.9 kcal \| B: 23.8 g \| T: 9.0 g \| W: 63.1 g \| SFA: 1.9 g \| Cukry: 9.4 g \| Sól: 1.3 \| Błonnik: 11.8 g<br>Wartość w 100g \| E: 68.7 kcal \| B: 4.0 g \| T: 1.5 g \| W: 10.7 g \| SFA: 0.3 g \| Cukry: 1.6 g \| Sól: 0.2 g \| Błonnik: 2.0 g |
| BOGATOBIAŁKOWA<br><br>Razem E: 1132.7 kcal \| B 64.9 g \| T 35.6 g \| W 149.6 g \| SFA 10.4 g \| Cukry 46.4 g \| Sól 2.7 g \| Błonnik 19.9 g | Owsianka z jabłkiem 100g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 50g;** jabłko 40g; **płatki owsiane 10g; rodzynki, bez pestek, suszone 2.4g; migdały, łuskane 2.0g;** cynamon mielony 0.6g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 99.7 kcal \| B: 3.4 g \| T: 2.6 g \| W: 17.1 g \| SFA: 0.7 g \| Cukry: 7.9 g \| Sól: 0.1 \| Błonnik: 2.1 g<br>Wartość w 100g \| E: 28.6 kcal \| B: 1.0 g \| T: 0.7 g \| W: 4.9 g \| SFA: 0.2 g \| Cukry: 2.3 g \| Sól: 0.0 g \| Błonnik: 0.6 g | Pulpety z indyka 260g<br>Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry 200g; **jaja kurze całe 25g; kasza manna 20g;** olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; koper ogrodowy 6g; sól morska jodowana 0.5g; pieprz czarny 0.5g<br>kompot z jabłek 250g; kasza gryczana prażona, gotowana 200g; sałata masłowa z olejem 40g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 765.6 kcal \| B: 51.6 g \| T: 22.9 g \| W: 93.8 g \| SFA: 3.8 g \| Cukry: 35.7 g \| Sól: 1.0 \| Błonnik: 9.5 g<br>Wartość w 100g \| E: 102.1 kcal \| B: 6.9 g \| T: 3.1 g \| W: 12.5 g \| SFA: 0.5 g \| Cukry: 4.8 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 1.3 g | Kanapki z wędliną 195g<br>Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; **chleb żytni pełnoziarnisty 60g;** sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; **masło ekstra 10g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 267.4 kcal \| B: 9.8 g \| T: 10.2 g \| W: 38.7 g \| SFA: 5.9 g \| Cukry: 2.7 g \| Sól: 1.6 \| Błonnik: 8.3 g<br>Wartość w 100g \| E: 60.2 kcal \| B: 2.2 g \| T: 2.3 g \| W: 8.7 g \| SFA: 1.3 g \| Cukry: 0.6 g \| Sól: 0.4 g \| Błonnik: 1.9 g |

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

# PRZEPISY DO POTRAW

Poniedziałek 2024-06-17

## ŚNIADANIE

### Kasza manna z jabłkiem (ŁATWOSTRAWNA)

**Liczba porcji 30 (330.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko uht, 1,5% tłuszczu (mleko) | 7.5 kg |
| kasza manna (gluten) | 1.4 kg |
| jabłko | 750 g |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 240 g |
| cynamon mielony | 60 g |

1. Zagotuj napój z cynamonem (może być laska).
2. Wsyp kaszę mannę cały czas mieszając, aż do zgęstnienia.
3. Do przestudzonej kaszki dodaj umyte, obrane, drobno starte jabłko i olej.

### Owsianka z jabłkiem (BOGATORESZTKOWA)

**Liczba porcji 15 (98.6g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) | 710 g |
| jabłko | 560 g |
| płatki owsiane (gluten) | 150 g |
| rodzynki, bez pestek, suszone (siarczyny) | 35 g |
| migdały, łuskane (orzechy) | 30 g |
| cynamon mielony | 9 g |

1. Do garnka włóż płatki owsiane, rodzynki i wlej napój roślinny.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ułóż pokrojone owoce, cynamon, migdały i syrop z agawy.

### Owsianka z jabłkiem (WEGETARIAŃSKA)

**Liczba porcji 5 (503.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) | 1.2 kg |
| jabłko | 940 g |
| płatki owsiane (gluten) | 250 g |
| rodzynki, bez pestek, suszone (siarczyny) | 60 g |
| migdały, łuskane (orzechy) | 50 g |
| cynamon mielony | 15 g |

1. Do garnka włóż płatki owsiane, rodzynki i wlej napój roślinny.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ułóż pokrojone owoce, cynamon, migdały i syrop z agawy.

### Owsianka z jabłkiem (BOGATOBIAŁKOWA)

**Liczba porcji 14 (98.6g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) | 660 g |
| jabłko | 520 g |
| płatki owsiane (gluten) | 140 g |
| rodzynki, bez pestek, suszone (siarczyny) | 35 g |
| migdały, łuskane (orzechy) | 30 g |
| cynamon mielony | 8.5 g |

1. Do garnka włóż płatki owsiane, rodzynki i wlej napój roślinny.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ułóż pokrojone owoce, cynamon, migdały i syrop z agawy.

## OBIAD

### Kasza z warzywami i tofu (WEGETARIAŃSKA)

**Liczba porcji 5 (513.1g/porcję)**

| | |
|---|---|
| fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, bez soli | 750 g |
| kasza gryczana niepalona, gotowana | 750 g |
| marchew | 530 g |
| tofu MORI-NU, silken, firm (soja) | 500 g |
| ocet winny, czerwony (siarczyny) | 15 g |
| oliwa z oliwek | 10 g |
| rozmaryn suszony | 5 g |
| czosnek w proszku | 5 g |
| sól morska jodowana | 2.6 g |
| pieprz czarny | 2.6 g |

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Fasolę i marchew umyj, obierz, pokrój i ugotuj na parze.
3. Tofu przypraw solą oraz pieprzem, ziołami, czosnkiem, octem i oliwą z oliwek, odstaw na 20 minut, po czym usmaż na patelni.
4. Wymieszaj z ugotowaną kaszą.

### Pulpety z indyka (ŁATWOSTRAWNA, BOGATORESZTKOWA, BOGATOBIAŁKOWA)

**Liczba porcji 59 (260.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mięso z udźca indyka, bez skóry | 11.8 kg |
| jaja kurze całe (jaja) | 1.48 kg |
| kasza manna (gluten) | 1.18 kg |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 475 g |
| koper ogrodowy | 355 g |
| sól morska jodowana | 30 g |
| pieprz czarny | 30 g |

1. Mięso zmiel lub kup już zmielone.
2. Mięso połącz z jajkiem, olejem, kaszą, umytym, posiekanym koprem, solą i pieprzem.
3. Wymieszaj i uformuj pulpety.
4. Ugotuj we wrzącej wodzie lub na parze, bez obsmażania.

## KOLACJA

### Kanapki z awokado i rybą (WEGETARIAŃSKA)

**Liczba porcji 5 (338.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| pomidory, czerwone | 540 g |
| chleb żytni pełnoziarnisty (gluten) | 500 g |
| papryka czerwona, słodka | 350 g |
| pstrąg tęczowy, pieczony (ryby) | 300 g |

Przygotuj kanapki.

## Kanapki z wędliną (ŁATWOSTRAWNA)

**Liczba porcji 30 (194.0g/porcję)**

| | | |
|---|---|---|
| buraki gotowane, odsączone, bez soli | 2.7 kg | Przygotuj kanapki. |
| chleb pszenny (gluten) | 1.80 kg | |
| sałata masłowa | 540 g | |
| szynka wieprzowa, gotowana | 480 g | |
| masło ekstra (mleko) | 300 g | |

## Kanapki z wędliną (BOGATORESZTKOWA, BOGATOBIAŁKOWA)

**Liczba porcji 29 (194.0g/porcję)**

| | | |
|---|---|---|
| buraki gotowane, odsączone, bez soli | 2.61 kg | Przygotuj kanapki. |
| chleb żytni pełnoziarnisty (gluten) | 1.7 kg | |
| sałata masłowa | 530 g | |
| szynka wieprzowa, gotowana | 465 g | |
| masło ekstra (mleko) | 290 g | |

Szpital Przykładowy
ul. Przykładowa Ulica
00-000 Przykład

# JADŁOSPIS SZPITALNY 2

| Wtorek 2024-06-18 | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| ŁATWOSTRAWNA<br><br>Razem E: 1519.6 kcal \| B 71.0 g \| T 43.0 g \| W 219.6 g \| SFA 13.2 g \| Cukry 72.2 g \| Sól 3.2 g \| Błonnik 17.5 g | Zupa mleczna z makaronem 340g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250g;** morele 45g; **makaron bezjajeczny z semoliny 40g;** olej rzepakowy uniwersalny 8g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 369.8 kcal \| B: 13.2 g \| T: 13.6 g \| W: 49.8 g \| SFA: 3.6 g \| Cukry: 15.6 g \| Sól: 0.3 \| Błonnik: 1.8 g<br>Wartość w 100g \| E: 62.7 kcal \| B: 2.2 g \| T: 2.3 g \| W: 8.4 g \| SFA: 0.6 g \| Cukry: 2.6 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 0.3 g | Pierś z kurczaka w papilocie z ryżem i surówką 580g<br>Składniki: marchew 170g; ryż biały, długoziarnisty, gotowany, bez soli 165g; mięso z piersi kurczaka, bez skóry 120g; jabłko 100g; **śmietana, 18% tłuszczu 10g;** olej rzepakowy uniwersalny 8g; koper ogrodowy 4g; sok ze świeżej cytryny 2g; sól morska jodowana 1g<br>kompot z jabłek 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 675.6 kcal \| B: 33.2 g \| T: 12.8 g \| W: 110.9 g \| SFA: 2.2 g \| Cukry: 53.0 g \| Sól: 1.5 \| Błonnik: 11.7 g<br>Wartość w 100g \| E: 81.4 kcal \| B: 4.0 g \| T: 1.5 g \| W: 13.4 g \| SFA: 0.3 g \| Cukry: 6.4 g \| Sól: 0.2 g \| Błonnik: 1.4 g | Kanapki z awokado i rybą 280g<br>Składniki: pomidory, czerwone 110g; **chleb pszenny 100g; pstrąg tęczowy, pieczony 60g; masło ekstra 10g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 474.3 kcal \| B: 24.7 g \| T: 16.5 g \| W: 59.0 g \| SFA: 7.3 g \| Cukry: 3.6 g \| Sól: 1.3 \| Błonnik: 4.0 g<br>Wartość w 100g \| E: 89.8 kcal \| B: 4.7 g \| T: 3.1 g \| W: 11.2 g \| SFA: 1.4 g \| Cukry: 0.7 g \| Sól: 0.2 g \| Błonnik: 0.8 g |
| BOGATORESZTKOWA<br><br>Razem E: 1771.0 kcal \| B 70.4 g \| T 45.2 g \| W 289.7 g \| SFA 13.6 g \| Cukry 142.2 g \| Sól 3.2 g \| Błonnik 36.0 g | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 340g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250g;** morele 45g; płatki gryczane 40g; olej rzepakowy uniwersalny 8g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 369.0 kcal \| B: 13.5 g \| T: 14.3 g \| W: 48.9 g \| SFA: 3.8 g \| Cukry: 15.5 g \| Sól: 0.3 \| Błonnik: 4.2 g<br>Wartość w 100g \| E: 62.5 kcal \| B: 2.3 g \| T: 2.4 g \| W: 8.3 g \| SFA: 0.6 g \| Cukry: 2.6 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 0.7 g | Pierś z kurczaka w papilocie z ryżem i surówką 580g<br>Składniki: marchew 170g; ryż brązowy, gotowany 165g; mięso z piersi kurczaka, bez skóry 120g; jabłko 100g; **śmietana, 18% tłuszczu 10g;** olej rzepakowy uniwersalny 8g; koper ogrodowy 4g; sok ze świeżej cytryny 2g; sól morska jodowana 1g<br>kompot z jabłek 750g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 945.8 kcal \| B: 33.9 g \| T: 14.0 g \| W: 182.3 g \| SFA: 2.4 g \| Cukry: 120.4 g \| Sól: 1.6 \| Błonnik: 21.5 g<br>Wartość w 100g \| E: 71.1 kcal \| B: 2.5 g \| T: 1.1 g \| W: 13.7 g \| SFA: 0.2 g \| Cukry: 9.1 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 1.6 g | Kanapki z awokado i rybą 280g<br>Składniki: pomidory, czerwone 110g; **chleb żytni pełnoziarnisty 100g; pstrąg tęczowy, pieczony 60g; masło ekstra 10g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 456.3 kcal \| B: 23.0 g \| T: 16.9 g \| W: 58.5 g \| SFA: 7.3 g \| Cukry: 6.3 g \| Sól: 1.3 \| Błonnik: 10.4 g<br>Wartość w 100g \| E: 86.4 kcal \| B: 4.3 g \| T: 3.2 g \| W: 11.1 g \| SFA: 1.4 g \| Cukry: 1.2 g \| Sól: 0.3 g \| Błonnik: 2.0 g |
| WEGETARIAŃSKA<br><br>Razem E: 1280.1 kcal \| B 45.6 g \| T 54.4 g \| W 164.4 g \| SFA 4.8 g \| Cukry 35.2 g \| Sól 6.0 g \| Błonnik 29.1 g | Tofu na śniadanie 180g<br>Składniki: **tofu MORI-NU, silken, firm 100g;** woda 50g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 16g; szczypiorek 8g; płatki drożdżowe, nieaktywne (Vita Natura) 5g; sól himalajska czarna (Kala Namak) 0.5g; pieprz czarny 0.5g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 195g; **bułki grahamki 50g;**<br><br>Wartość w porcji \| E: 398.0 kcal \| B: 16.0 g \| T: 20.3 g \| W: 41.4 g \| SFA: 1.7 g \| Cukry: 8.1 g \| Sól: 4.7 \| Błonnik: 6.9 g<br>Wartość w 100g \| E: 59.2 kcal \| B: 2.4 g \| T: 3.0 g \| W: 6.2 g \| SFA: 0.3 g \| Cukry: 1.2 g \| Sól: 0.7 g \| Błonnik: 1.0 g | Sałatka jaglano-warzywna 680g<br>Składniki: pomidory, cherry 200g; groszek zielony, w puszce, bez soli, po odsączeniu 170g; kasza jaglana, gotowana 150g; papryka czerwona, słodka 100g; rukola 30g; słonecznik, nasiona 15g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; czosnek 6g; olej lniany 4g; sól morska jodowana 1g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br>Wartość w porcji \| E: 585.5 kcal \| B: 20.5 g \| T: 23.5 g \| W: 79.7 g \| SFA: 2.1 g \| Cukry: 20.1 g \| Sól: 1.1 \| Błonnik: 15.3 g<br>Wartość w 100g \| E: 63.0 kcal \| B: 2.2 g \| T: 2.5 g \| W: 8.6 g \| SFA: 0.2 g \| Cukry: 2.2 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 1.6 g | Sałatka z komosy ryżowej z pomidorem i pietruszką 335g<br>Składniki: komosa ryżowa, gotowana 150g; pomidory, czerwone 145g; pietruszka, liście 12g; **musztarda 7.5g;** sok ze świeżej cytryny 7.5g; pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu 7g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 6g; ocet balsamiczny 3.8g; czosnek 2.3g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 296.5 kcal \| B: 9.2 g \| T: 10.6 g \| W: 43.2 g \| SFA: 1.0 g \| Cukry: 7.0 g \| Sól: 0.3 \| Błonnik: 6.9 g<br>Wartość w 100g \| E: 50.7 kcal \| B: 1.6 g \| T: 1.8 g \| W: 7.4 g \| SFA: 0.2 g \| Cukry: 1.2 g \| Sól: 0.0 g \| Błonnik: 1.2 g |
| BOGATOBIAŁKOWA<br><br>Razem E: 1481.0 kcal \| B 69.4 g \| T 44.7 g \| W 216.2 g \| SFA 13.6 g \| Cukry 75.2 g \| Sól 3.2 g \| Błonnik 30.5 g | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 340g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250g;** morele 45g; płatki gryczane 40g; olej rzepakowy uniwersalny 8g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 369.0 kcal \| B: 13.5 g \| T: 14.3 g \| W: 48.9 g \| SFA: 3.8 g \| Cukry: 15.5 g \| Sól: 0.3 \| Błonnik: 4.2 g<br>Wartość w 100g \| E: 62.5 kcal \| B: 2.3 g \| T: 2.4 g \| W: 8.3 g \| SFA: 0.6 g \| Cukry: 2.6 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 0.7 g | Pierś z kurczaka w papilocie z ryżem i surówką 580g<br>Składniki: marchew 170g; ryż brązowy, gotowany 165g; mięso z piersi kurczaka, bez skóry 120g; jabłko 100g; **śmietana, 18% tłuszczu 10g;** olej rzepakowy uniwersalny 8g; koper ogrodowy 4g; sok ze świeżej cytryny 2g; sól morska jodowana 1g<br>kompot z jabłek 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 655.8 kcal \| B: 32.9 g \| T: 13.5 g \| W: 108.8 g \| SFA: 2.4 g \| Cukry: 53.4 g \| Sól: 1.5 \| Błonnik: 16.0 g<br>Wartość w 100g \| E: 79.0 kcal \| B: 4.0 g \| T: 1.6 g \| W: 13.1 g \| SFA: 0.3 g \| Cukry: 6.4 g \| Sól: 0.2 g \| Błonnik: 1.9 g | Kanapki z awokado i rybą 280g<br>Składniki: pomidory, czerwone 110g; **chleb żytni pełnoziarnisty 100g; pstrąg tęczowy, pieczony 60g; masło ekstra 10g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 456.3 kcal \| B: 23.0 g \| T: 16.9 g \| W: 58.5 g \| SFA: 7.3 g \| Cukry: 6.3 g \| Sól: 1.3 \| Błonnik: 10.4 g<br>Wartość w 100g \| E: 86.4 kcal \| B: 4.3 g \| T: 3.2 g \| W: 11.1 g \| SFA: 1.4 g \| Cukry: 1.2 g \| Sól: 0.3 g \| Błonnik: 2.0 g |

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

# PRZEPISY DO POTRAW

Wtorek 2024-06-18

## ŚNIADANIE

### Tofu na śniadanie (WEGETARIAŃSKA)

**Liczba porcji 5 (180.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| tofu MORI-NU, silken, firm (soja) | 500 g |
| woda | 250 g |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 80 g |
| szczypiorek | 40 g |
| płatki drożdżowe, nieaktywne (Vita Natura) | 25 g |
| sól himalajska czarna (Kala Namak) | 2.5 g |
| pieprz czarny | 2.5 g |

1. Tofu podsmaż na patelni z dodatkiem tłuszczu.
2. Następnie dodaj przyprawy, wodę i smaż, mieszając, aż do zarumienienia.
3. Kiedy będzie gotowe posyp szczypiorem.

### Zupa mleczna z makaronem (ŁATWOSTRAWNA)

**Liczba porcji 30 (340.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) | 7.5 kg |
| morele | 1.3 kg |
| makaron bezjajeczny z semoliny (gluten) | 1.2 kg |
| olej rzepakowy uniwersalny | 240 g |

1. Zagotuj w garnku mleko, dodaj makaron i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Po ugotowaniu dodaj olej i pokrojone, obrane ze skórki morele.

### Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (BOGATORESZTKOWA, BOGATOBIAŁKOWA)

**Liczba porcji 29 (340.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) | 7.25 kg |
| morele | 1.2 kg |
| płatki gryczane | 1.16 kg |
| olej rzepakowy uniwersalny | 235 g |

1. Zagotuj w garnku mleko, dodaj makaron i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Po ugotowaniu dodaj olej i pokrojone, obrane ze skórki morele.

## OBIAD

### Pierś z kurczaka w papilocie z ryżem i surówką (ŁATWOSTRAWNA)

**Liczba porcji 30 (580.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| marchew | 5.10 kg |
| ryż biały, długoziarnisty, gotowany, bez soli | 4.95 kg |
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 3.60 kg |
| jabłko | 3 kg |
| śmietana, 18% tłuszczu (mleko) | 300 g |
| olej rzepakowy uniwersalny | 240 g |
| koper ogrodowy | 120 g |
| sok ze świeżej cytryny | 60 g |
| sól morska jodowana | 30 g |

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Papier do pieczenia zmocz pod wodą i pognieć, aby stał się elastyczny.
3. Ułóż na nim mięso, które wcześniej polej olejem i posyp solą oraz koperkiem.
4. Zawiń papilot i piecz w 180°C przez 50 minut.
5. Przygotuj surówkę. Marchewkę i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na drobnej tarce. Wymieszaj ze śmietaną. Dodaj odrobinę soli i soku z cytryny.

### Pierś z kurczaka w papilocie z ryżem i surówką (BOGATORESZTKOWA, BOGATOBIAŁKOWA)

**Liczba porcji 29 (580.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| marchew | 4.9 kg |
| ryż brązowy, gotowany | 4.79 kg |
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 3.48 kg |
| jabłko | 2.9 kg |
| śmietana, 18% tłuszczu (mleko) | 290 g |
| olej rzepakowy uniwersalny | 235 g |
| koper ogrodowy | 120 g |
| sok ze świeżej cytryny | 60 g |
| sól morska jodowana | 30 g |

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Papier do pieczenia zmocz pod wodą i pognieć, aby stał się elastyczny.
3. Ułóż na nim mięso, które wcześniej polej olejem i posyp solą oraz koperkiem.
4. Zawiń papilot i piecz w 180°C przez 50 minut.
5. Przygotuj surówkę. Marchewkę i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na drobnej tarce. Wymieszaj ze śmietaną. Dodaj odrobinę soli i soku z cytryny.

### Sałatka jaglano-warzywna (WEGETARIAŃSKA)

**Liczba porcji 5 (680.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| pomidory, cherry | 1 kg |
| groszek zielony, w puszce, bez soli, po odsączeniu | 850 g |
| kasza jaglana, gotowana | 750 g |
| papryka czerwona, słodka | 500 g |
| rukola | 130 g |
| słonecznik, nasiona | 75 g |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 40 g |
| czosnek | 30 g |
| olej lniany | 20 g |
| sól morska jodowana | 5 g |

1. Kaszę przepłucz na sicie pod bieżącą wodą. Następnie wsyp do wrzątku i gotuj pod przykryciem, aż kasza wchłonie cały płyn. Zdejmij pokrywę i ostudź.
2. Do ostudzonej kaszy dodaj groszek, pokrojoną paprykę, pomidory, słonecznik, posiekany czosnek, sól oraz rukolę i oleje.

## KOLACJA

### Kanapki z awokado i rybą (ŁATWOSTRAWNA)

**Liczba porcji 30 (278.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| pomidory, czerwone | 3.2 kg |
| chleb pszenny (gluten) | 3 kg |
| pstrąg tęczowy, pieczony (ryby) | 1.80 kg |
| masło ekstra (mleko) | 300 g |

Przygotuj kanapki.

## Kanapki z awokado i rybą (BOGATORESZTKOWA, BOGATOBIAŁKOWA)

**Liczba porcji 29 (278.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| pomidory, czerwone | 3.13 kg |
| chleb żytni pełnoziarnisty (gluten) | 2.9 kg |
| pstrąg tęczowy, pieczony (ryby) | 1.7 kg |
| masło ekstra (mleko) | 290 g |

Przygotuj kanapki.

## Sałatka z komosy ryżowej z pomidorem i pietruszką (WEGETARIAŃSKA)

**Liczba porcji 5 (335.4g/porcję)**

| | |
|---|---|
| komosa ryżowa, gotowana | 740 g |
| pomidory, czerwone | 720 g |
| pietruszka, liście | 60 g |
| musztarda (gorczyca) | 40 g |
| sok ze świeżej cytryny | 40 g |
| pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu | 35 g |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 30 g |
| ocet balsamiczny | 19 g |
| czosnek | 12 g |

1. Komosę ryżową ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa umyj i pokrój. Pomidory suszone posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę. Wymieszaj z komosą.
3. Przygotuj sos: musztardę, ocet, pieprz i sok z cytryny dokładnie wymieszaj, następnie powoli dodawaj olej i mieszaj energicznie, aż sos zgęstnieje.
4. Polej sałatkę sosem.

Szpital Przykładowy
ul. Przykładowa Ulica
00-000 Przykład

# JADŁOSPIS SZPITALNY 2

| Środa 2024-06-19 | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| ŁATWOSTRAWNA<br><br>Razem E: 1185.5 kcal \| B 45.1 g \| T 37.3 g \| W 175.1 g \| SFA 11.3 g \| Cukry 60.5 g \| Sól 2.3 g \| Błonnik 16.3 g | Ryż na mleku 400g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 200g;** jabłko 100g; woda 50g; ryż biały, krótkoziarnisty 40g; olej rzepakowy uniwersalny 8g; cynamon mielony 2g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 366.6 kcal \| B: 9.9 g \| T: 11.6 g \| W: 56.1 g \| SFA: 2.7 g \| Cukry: 20.5 g \| Sól: 0.3 \| Błonnik: 3.1 g<br>Wartość w 100g \| E: 56.4 kcal \| B: 1.5 g \| T: 1.8 g \| W: 8.6 g \| SFA: 0.4 g \| Cukry: 3.2 g \| Sól: 0.0 g \| Błonnik: 0.5 g | Makaron z mięsem mielonym 480g<br>Składniki:<br>**makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany 140g;** pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym 80g; cukinia 80g; wieprzowina, szynka, mięso mielone 80g; woda 65g; marchew 30g; olej rzepakowy uniwersalny 11g; oregano suszone 1.9g; tymianek suszony 1.9g; bazylia świeża 0.6g<br>kompot z jabłek 250g;<br>Wartość w porcji \| E: 540.7 kcal \| B: 24.4 g \| T: 15.7 g \| W: 80.0 g \| SFA: 2.7 g \| Cukry: 38.8 g \| Sól: 0.4 \| Błonnik: 8.7 g<br>Wartość w 100g \| E: 74.3 kcal \| B: 3.3 g \| T: 2.2 g \| W: 11.0 g \| SFA: 0.4 g \| Cukry: 5.3 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 1.2 g | Kanapki z wędliną 195g<br>Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; **chleb pszenny 60g;** sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; **masło ekstra 10g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 278.2 kcal \| B: 10.8 g \| T: 10.0 g \| W: 39.0 g \| SFA: 6.0 g \| Cukry: 1.1 g \| Sól: 1.6 \| Błonnik: 4.5 g<br>Wartość w 100g \| E: 62.6 kcal \| B: 2.4 g \| T: 2.2 g \| W: 8.8 g \| SFA: 1.3 g \| Cukry: 0.2 g \| Sól: 0.4 g \| Błonnik: 1.0 g |
| BOGATORESZTKOWA<br><br>Razem E: 1455.5 kcal \| B 45.3 g \| T 38.6 g \| W 247.4 g \| SFA 11.4 g \| Cukry 129.4 g \| Sól 2.3 g \| Błonnik 29.1 g | Ryż na mleku 400g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 200g;** jabłko 100g; woda 50g; ryż brązowy 40g; olej rzepakowy uniwersalny 8g; cynamon mielony 2g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 357.4 kcal \| B: 10.1 g \| T: 12.2 g \| W: 55.2 g \| SFA: 2.8 g \| Cukry: 20.9 g \| Sól: 0.3 \| Błonnik: 6.5 g<br>Wartość w 100g \| E: 55.0 kcal \| B: 1.6 g \| T: 1.9 g \| W: 8.5 g \| SFA: 0.4 g \| Cukry: 3.2 g \| Sól: 0.0 g \| Błonnik: 1.0 g | Makaron z mięsem mielonym 480g<br>Składniki:<br>**makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany 140g;** pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym 80g; cukinia 80g; wieprzowina, szynka, mięso mielone 80g; woda 65g; marchew 30g; olej rzepakowy uniwersalny 11g; oregano suszone 1.9g; tymianek suszony 1.9g; bazylia świeża 0.6g<br>kompot z jabłek 750g;<br>Wartość w porcji \| E: 830.7 kcal \| B: 25.4 g \| T: 16.2 g \| W: 153.5 g \| SFA: 2.7 g \| Cukry: 105.8 g \| Sól: 0.4 \| Błonnik: 14.2 g<br>Wartość w 100g \| E: 67.6 kcal \| B: 2.1 g \| T: 1.3 g \| W: 12.5 g \| SFA: 0.2 g \| Cukry: 8.6 g \| Sól: 0.0 g \| Błonnik: 1.2 g | Kanapki z wędliną 195g<br>Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; **chleb żytni pełnoziarnisty 60g;** sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; **masło ekstra 10g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 267.4 kcal \| B: 9.8 g \| T: 10.2 g \| W: 38.7 g \| SFA: 5.9 g \| Cukry: 2.7 g \| Sól: 1.6 \| Błonnik: 8.3 g<br>Wartość w 100g \| E: 60.2 kcal \| B: 2.2 g \| T: 2.3 g \| W: 8.7 g \| SFA: 1.3 g \| Cukry: 0.6 g \| Sól: 0.4 g \| Błonnik: 1.9 g |
| WEGETARIAŃSKA<br><br>Razem E: 1339.2 kcal \| B 45.2 g \| T 41.7 g \| W 201.6 g \| SFA 9.0 g \| Cukry 43.8 g \| Sól 2.0 g \| Błonnik 32.6 g | Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej z owocami 440g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 2% tłuszczu 240g;** kasza jaglana 55g; jeżyny 55g; maliny 50g; daktyle, suszone 25g; miód pszczeli 14g; kakao 16%, proszek 8g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 501.7 kcal \| B: 17.1 g \| T: 8.6 g \| W: 94.3 g \| SFA: 4.2 g \| Cukry: 21.7 g \| Sól: 0.3 \| Błonnik: 10.2 g<br>Wartość w 100g \| E: 72.7 kcal \| B: 2.5 g \| T: 1.2 g \| W: 13.7 g \| SFA: 0.6 g \| Cukry: 3.2 g \| Sól: 0.0 g \| Błonnik: 1.5 g | Kasza pęczak z warzywami i soczewicą 480g<br>Składniki: **bulion jarzynowy 200g;** **wino białe, wytrawne 60g;** **kasza jęczmienna, pęczak 45g;** marchew 40g; **seler naciowy 40g;** cebula 35g; soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona 30g; oliwa z oliwek 16g; czosnek 10g; papryka, mielona, wędzona 5g; kurkuma mielona 1g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br>Wartość w porcji \| E: 518.8 kcal \| B: 14.8 g \| T: 19.6 g \| W: 67.6 g \| SFA: 3.0 g \| Cukry: 5.9 g \| Sól: 0.4 \| Błonnik: 11.7 g<br>Wartość w 100g \| E: 71.2 kcal \| B: 2.0 g \| T: 2.7 g \| W: 9.3 g \| SFA: 0.4 g \| Cukry: 0.8 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 1.6 g | Zupa z fasolą, pomidorami i papryką 600g<br>Składniki: woda 190g; papryka czerwona, słodka 115g; pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym 95g; fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszce, bez zalewy 90g; cebula 60g; **jogurt naturalny, 2% tłuszczu 35g;** olej rzepakowy uniwersalny 9g; czosnek 7.5g; dynia, pestki 3.8g; pietruszka, liście 3g; pieprz czarny 0.4g; sól morska jodowana 0.4g; papryka, mielona, wędzona 0.2g<br>Wartość w porcji \| E: 318.7 kcal \| B: 13.3 g \| T: 13.5 g \| W: 39.8 g \| SFA: 1.8 g \| Cukry: 16.2 g \| Sól: 1.3 \| Błonnik: 10.7 g<br>Wartość w 100g \| E: 53.2 kcal \| B: 2.2 g \| T: 2.2 g \| W: 6.6 g \| SFA: 0.3 g \| Cukry: 2.7 g \| Sól: 0.2 g \| Błonnik: 1.8 g |
| BOGATOBIAŁKOWA<br><br>Razem E: 907.8 kcal \| B 37.6 g \| T 28.5 g \| W 135.8 g \| SFA 9.3 g \| Cukry 49.5 g \| Sól 2.1 g \| Błonnik 19.1 g | Owsianka z jabłkiem 100g<br>Składniki: **mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 50g;** jabłko 40g; **płatki owsiane 10g;** **rodzynki, bez pestek, suszone 2.4g;** **migdały, łuskane 2.0g;** cynamon mielony 0.6g<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 99.7 kcal \| B: 3.4 g \| T: 2.6 g \| W: 17.1 g \| SFA: 0.7 g \| Cukry: 7.9 g \| Sól: 0.1 \| Błonnik: 2.1 g<br>Wartość w 100g \| E: 28.6 kcal \| B: 1.0 g \| T: 0.7 g \| W: 4.9 g \| SFA: 0.2 g \| Cukry: 2.3 g \| Sól: 0.0 g \| Błonnik: 0.6 g | Makaron z mięsem mielonym 480g<br>Składniki:<br>**makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany 140g;** pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym 80g; cukinia 80g; wieprzowina, szynka, mięso mielone 80g; woda 65g; marchew 30g; olej rzepakowy uniwersalny 11g; oregano suszone 1.9g; tymianek suszony 1.9g; bazylia świeża 0.6g<br>kompot z jabłek 250g;<br>Wartość w porcji \| E: 540.7 kcal \| B: 24.4 g \| T: 15.7 g \| W: 80.0 g \| SFA: 2.7 g \| Cukry: 38.8 g \| Sól: 0.4 \| Błonnik: 8.7 g<br>Wartość w 100g \| E: 74.3 kcal \| B: 3.3 g \| T: 2.2 g \| W: 11.0 g \| SFA: 0.4 g \| Cukry: 5.3 g \| Sól: 0.1 g \| Błonnik: 1.2 g | Kanapki z wędliną 195g<br>Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; **chleb żytni pełnoziarnisty 60g;** sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; **masło ekstra 10g**<br>herbata czarna napar bez cukru 250g;<br><br>Wartość w porcji \| E: 267.4 kcal \| B: 9.8 g \| T: 10.2 g \| W: 38.7 g \| SFA: 5.9 g \| Cukry: 2.7 g \| Sól: 1.6 \| Błonnik: 8.3 g<br>Wartość w 100g \| E: 60.2 kcal \| B: 2.2 g \| T: 2.3 g \| W: 8.7 g \| SFA: 1.3 g \| Cukry: 0.6 g \| Sól: 0.4 g \| Błonnik: 1.9 g |

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

# PRZEPISY DO POTRAW

Środa 2024-06-19

## ŚNIADANIE

### Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej z owocami (WEGETARIAŃSKA)

**Liczba porcji 5 (440.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko) | 1.2 kg |
| kasza jaglana | 270 g |
| jeżyny | 255 g |
| maliny | 250 g |
| daktyle, suszone | 115 g |
| miód pszczeli | 70 g |
| kakao 16%, proszek | 40 g |

1. Kaszę przepłucz na sicie pod bieżącą wodą. Następnie wsyp do wrzącego mleka i gotuj pod przykryciem, aż kasza wchłonie cały płyn. Zdejmij pokrywę i ostudź.
2. Daktyle zalej gorącą wodą i zostaw na 10 minut.
3. Wszystkie składniki wrzuć do misy miksera i miksuj na gładką masę.
4. Jeżeli masa będzie zbyt gęsta możesz dodać wodę, w której moczyły się daktyle.
5. Zmiksowany budyń wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę (możesz przygotować go dzień wcześniej).
6. Podawaj ze świeżymi lub mrożonymi owocami.

### Owsianka z jabłkiem (BOGATOBIAŁKOWA)

**Liczba porcji 14 (98.6g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) | 660 g |
| jabłko | 520 g |
| płatki owsiane (gluten) | 140 g |
| rodzynki, bez pestek, suszone (siarczyny) | 35 g |
| migdały, łuskane (orzechy) | 30 g |
| cynamon mielony | 8.5 g |

1. Do garnka włóż płatki owsiane, rodzynki i wlej napój roślinny.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ułóż pokrojone owoce, cynamon, migdały i syrop z agawy.

### Ryż na mleku (ŁATWOSTRAWNA)

**Liczba porcji 30 (400.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) | 6 kg |
| jabłko | 3 kg |
| woda | 1.5 kg |
| ryż biały, krótkoziarnisty | 1.2 kg |
| olej rzepakowy uniwersalny | 240 g |
| cynamon mielony | 60 g |

1. Ryż przepłucz na sitku pod bieżącą wodą.
2. Zagotuj mleko, dodaj ryż i gotuj do miękkości.
3. Pod koniec gotowania dodaj utarte jabłko i olej.

### Ryż na mleku (BOGATORESZTKOWA)

**Liczba porcji 15 (400.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko) | 3 kg |
| jabłko | 1.5 kg |
| woda | 750 g |
| ryż brązowy | 600 g |
| olej rzepakowy uniwersalny | 120 g |
| cynamon mielony | 30 g |

1. Ryż przepłucz na sitku pod bieżącą wodą.
2. Zagotuj mleko, dodaj ryż i gotuj do miękkości.
3. Pod koniec gotowania dodaj utarte jabłko i olej.

## OBIAD

### Kasza pęczak z warzywami i soczewicą (WEGETARIAŃSKA)

**Liczba porcji 5 (478.2g/porcję)**

| | |
|---|---|
| bulion jarzynowy (gluten, soja, seler) | 1 kg |
| wino białe, wytrawne (siarczyny) | 300 g |
| kasza jęczmienna, pęczak (gluten) | 210 g |
| marchew | 200 g |
| seler naciowy (seler) | 200 g |
| cebula | 180 g |
| soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona | 150 g |
| oliwa z oliwek | 80 g |
| czosnek | 50 g |
| papryka, mielona, wędzona | 25 g |
| kurkuma mielona | 5 g |

1. Warzywa umyj, obierz i pokrój.
2. Bulion doprowadź do wrzenia. Rozmieszaj wodę z kostką warzywną albo możesz użyć domowego bulionu.
3. W szerokim garnku lub na patelni dodaj oliwę, cebulę, czosnek i kaszę. Smaż, co chwilę mieszając, przez około 5 minut, aż cebula się zeszkli, ale nie będzie zrumieniona.
4. Dodaj warzywa, soczewicę i przyprawy.
5. Zacznij stopniowo wlewać bulion. Po około pół szklanki, za każdym razem mieszaj. Kiedy kasza wchłonie całkowicie jedną porcją płynu, wtedy dodaj kolejną. Gotuj w ten sposób, aż kasza będzie al dente.

### Makaron z mięsem mielonym (ŁATWOSTRAWNA, BOGATORESZTKOWA, BOGATOBIAŁKOWA)

**Liczba porcji 59 (478.2g/porcję)**

| | |
|---|---|
| makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (gluten, jaja) | 8.28 kg |
| pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym | 4.70 kg |
| cukinia | 4.5 kg |
| wieprzowina, szynka, mięso mielone | 4.5 kg |
| woda | 3.84 kg |
| marchew | 1.5 kg |
| olej rzepakowy uniwersalny | 610 g |
| oregano suszone | 115 g |
| tymianek suszony | 115 g |
| bazylia świeża | 40 g |

1. Zagotuj w garnku osoloną wodę, dodaj makaron i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Warzywa umyj i obierz.
3. Mięso podsmaż na oleju.
4. Po chwili dodaj drobno pokrojone warzywa.
5. Wlej wodę i pomidory z puszki, duś dolewając wodę, jeśli będzie za gęste.
6. Dodaj przyprawy.
7. Sos wymieszaj z ugotowanym makaronem.

## KOLACJA

### Kanapki z wędliną (ŁATWOSTRAWNA)

**Liczba porcji 30 (194.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| buraki gotowane, odsączone, bez soli | 2.7 kg |
| chleb pszenny (gluten) | 1.80 kg |
| sałata masłowa | 540 g |

Przygotuj kanapki.

| | |
|---|---|
| szynka wieprzowa, gotowana | 480 g |
| masło ekstra (mleko) | 300 g |

## Kanapki z wędliną (BOGATORESZTKOWA, BOGATOBIAŁKOWA)

**Liczba porcji 29 (194.0g/porcję)**

| | |
|---|---|
| buraki gotowane, odsączone, bez soli | 2.61 kg |
| chleb żytni pełnoziarnisty (gluten) | 1.7 kg |
| sałata masłowa | 530 g |
| szynka wieprzowa, gotowana | 465 g |
| masło ekstra (mleko) | 290 g |

Przygotuj kanapki.

## Zupa z fasolą, pomidorami i papryką (WEGETARIAŃSKA)

**Liczba porcji 5 (598.8g/porcję)**

| | |
|---|---|
| woda | 940 g |
| papryka czerwona, słodka | 570 g |
| pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym | 470 g |
| fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w | 450 g |
| cebula | 285 g |
| jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) | 175 g |
| olej rzepakowy uniwersalny | 45 g |
| czosnek | 40 g |
| dynia, pestki | 19 g |
| pietruszka, liście | 15 g |
| pieprz czarny | 1.9 g |
| sól morska jodowana | 1.9 g |
| papryka, mielona, wędzona | 1.0 g |

1. Warzywa umyj i obierz.
2. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę. Czosnek zmiażdż i posiekaj.
3. Cebulę podsmaż na oleju, po kilku minutach dodaj paprykę i smaż dalej.
4. Pod koniec smażenia dodaj czosnek i przyprawy.
5. Następnie wlej wodę i pomidory oraz dodaj fasolę.
6. Gotuj jeszcze kilkanaście minut.
7. Podawaj z jogurtem naturalnym.

# LISTA ZAKUPÓW

## DIETA NA DZIEŃ 1

### DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

| | |
|---|---|
| kompot z jabłek | 23 [kg] |
| sałata masłowa z olejem | 2.4 [kg] |

### NABIAŁ I JAJA

| | |
|---|---|
| jaja kurze całe | 1.7 [kg] |
| masło ekstra | 600 [g] |
| mleko uht, 1,5% tłuszczu | 8 [kg] |

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

| | |
|---|---|
| cynamon mielony | 100 [g] |
| koper ogrodowy | 390 [g] |
| pieprz czarny | 32 [g] |
| sól morska jodowana | 32 [g] |

### ZBOŻOWE

| | |
|---|---|
| chleb pszenny | 1.8 [kg] |
| kasza manna | 2.5 [kg] |

### BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

| | |
|---|---|
| migdały, łuskane | 270 [g] |
| rodzynki, bez pestek, suszone | 130 [g] |

### DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

| | |
|---|---|
| pstrąg tęczowy, pieczony | 300 [g] |

### DODATKI DO DAŃ

| | |
|---|---|
| ocet winny, czerwony | 15 [g] |

### TŁUSZCZE

| | |
|---|---|
| oliwa z oliwek | 10 [g] |

### ZBOŻOWE

| | |
|---|---|
| kasza gryczana niepalona, gotowana | 750 [g] |

### MIĘSO I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| mięso z udźca indyka, bez skóry | 12 [kg] |
| szynka wieprzowa, gotowana | 1000 [g] |

### NAPOJE BEZALKOHOLOWE

| | |
|---|---|
| herbata czarna napar bez cukru | 34 [kg] |

### OWOCE I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| jabłko | 3.8 [kg] |

### TŁUSZCZE

| | |
|---|---|
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 750 [g] |

### WARZYWA I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| buraki gotowane, odsączone, bez soli | 6 [kg] |
| sałata masłowa | 1.4 [kg] |
| ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli, schłodzone | 6 [kg] |

### NABIAŁ I JAJA

| | |
|---|---|
| mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu | 2.6 [kg] |

### ZBOŻOWE

| | |
|---|---|
| chleb żytni pełnoziarnisty | 2.2 [kg] |
| kasza gryczana prażona, gotowana | 6 [kg] |
| płatki owsiane | 550 [g] |

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

| | |
|---|---|
| czosnek w proszku | 5.0 [g] |
| rozmaryn suszony | 5.0 [g] |

### WARZYWA I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, bez soli | 750 [g] |
| marchew | 750 [g] |
| papryka czerwona, słodka | 420 [g] |
| pomidory, czerwone | 600 [g] |
| tofu MORI-NU, silken, firm | 500 [g] |

## DIETA NA DZIEŃ 2

### DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

| | |
|---|---|
| kompot z jabłek | 23 [kg] |
| pstrąg tęczowy, pieczony | 3.5 [kg] |

### NAPOJE BEZALKOHOLOWE

| | |
|---|---|
| herbata czarna napar bez cukru | 34 [kg] |
| sok ze świeżej cytryny | 160 [g] |

### OWOCE I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| jabłko | 9 [kg] |
| morele | 2.7 [kg] |

### TŁUSZCZE

| | |
|---|---|
| olej rzepakowy uniwersalny | 950 [g] |

### MIĘSO I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 8 [kg] |

### NABIAŁ I JAJA

| | |
|---|---|
| masło ekstra | 600 [g] |
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 15 [kg] |
| śmietana, 18% tłuszczu | 600 [g] |

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

| | |
|---|---|
| koper ogrodowy | 260 [g] |
| sól morska jodowana | 70 [g] |

### WARZYWA I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| marchew | 14 [kg] |
| pomidory, czerwone | 9 [kg] |

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

## ZBOŻOWE

| | |
|---|---|
| chleb pszenny | 3.0 [kg] |
| makaron bezjajeczny z semoliny | 1.2 [kg] |
| ryż biały, długoziarnisty, gotowany, bez soli | 5.0 [kg] |
| chleb żytni pełnoziarnisty | 2.9 [kg] |
| płatki gryczane | 1.2 [kg] |
| ryż brązowy, gotowany | 4.8 [kg] |

## NAPOJE BEZALKOHOLOWE

| | |
|---|---|
| woda | 250 [g] |

## TŁUSZCZE

| | |
|---|---|
| olej lniany | 20 [g] |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 150 [g] |

## ZBOŻOWE

| | |
|---|---|
| bułki grahamki | 250 [g] |
| kasza jaglana, gotowana | 750 [g] |
| komosa ryżowa, gotowana | 750 [g] |

## BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

| | |
|---|---|
| słonecznik, nasiona | 140 [g] |

## DODATKI DO DAŃ

| | |
|---|---|
| musztarda | 38 [g] |
| ocet balsamiczny | 19 [g] |
| płatki drożdżowe, nieaktywne (Vita Natura) | 25 [g] |

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

| | |
|---|---|
| pieprz czarny | 2.5 [g] |
| sól himalajska czarna (Kala Namak) | 2.5 [g] |

## WARZYWA I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| czosnek | 48 [g] |
| groszek zielony, w puszce, bez soli, po odsączeniu | 850 [g] |
| papryka czerwona, słodka | 600 [g] |
| pietruszka, liście | 60 [g] |
| pomidory, cherry | 1.0 [kg] |
| pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu | 35 [g] |
| rukola | 130 [g] |
| szczypiorek | 45 [g] |
| tofu MORI-NU, silken, firm | 500 [g] |

# DIETA NA DZIEŃ 3

## DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

| | |
|---|---|
| kompot z jabłek | 23 [kg] |

## NABIAŁ I JAJA

| | |
|---|---|
| masło ekstra | 600 [g] |
| mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu | 10 [kg] |

## OWOCE I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| jabłko | 7 [kg] |

## TŁUSZCZE

| | |
|---|---|
| olej rzepakowy uniwersalny | 1.0 [kg] |

## ZBOŻOWE

| | |
|---|---|
| chleb pszenny | 1.8 [kg] |
| makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany | 9 [kg] |
| ryż biały, krótkoziarnisty | 1.2 [kg] |
| chleb żytni pełnoziarnisty | 1.7 [kg] |
| ryż brązowy | 600 [g] |

## DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

| | |
|---|---|
| bulion jarzynowy | 1.1 [kg] |

## NAPOJE ALKOHOLOWE

| | |
|---|---|
| wino białe, wytrawne | 300 [g] |

## OWOCE I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| daktyle, suszone | 130 [g] |
| jeżyny | 270 [g] |
| maliny | 250 [g] |

## SŁODYCZE

| | |
|---|---|
| kakao 16%, proszek | 40 [g] |
| miód pszczeli | 70 [g] |

## WARZYWA I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| cebula | 550 [g] |

## MIĘSO I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| szynka wieprzowa, gotowana | 1000 [g] |
| wieprzowina, szynka, mięso mielone | 4.5 [kg] |

## NAPOJE BEZALKOHOLOWE

| | |
|---|---|
| herbata czarna napar bez cukru | 32 [kg] |
| woda | 8 [kg] |

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

| | |
|---|---|
| bazylia świeża | 60 [g] |
| cynamon mielony | 100 [g] |
| oregano suszone | 120 [g] |
| tymianek suszony | 120 [g] |

## WARZYWA I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| buraki gotowane, odsączone, bez soli | 6 [kg] |
| cukinia | 6 [kg] |
| marchew | 2.3 [kg] |
| pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym | 6 [kg] |
| sałata masłowa | 1.4 [kg] |

## BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

| | |
|---|---|
| dynia, pestki | 26 [g] |

## NABIAŁ I JAJA

| | |
|---|---|
| jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 180 [g] |
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 1.2 [kg] |

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

| | |
|---|---|
| kurkuma mielona | 5.0 [g] |
| papryka, mielona, wędzona | 27 [g] |
| pieprz czarny | 2.0 [g] |
| sól morska jodowana | 2.0 [g] |

## TŁUSZCZE

| | |
|---|---|
| oliwa z oliwek | 80 [g] |

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

## WARZYWA I PRZETWORY

| | |
|---|---|
| czosnek | 110 [g] |
| fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszce, bez zalewy | 450 [g] |
| papryka czerwona, słodka | 700 [g] |
| pietruszka, liście | 15 [g] |
| seler naciowy | 250 [g] |
| soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona | 150 [g] |

## ZBOŻOWE

| | |
|---|---|
| płatki owsiane | 140 [g] |

## ZBOŻOWE

| | |
|---|---|
| kasza jaglana | 270 [g] |
| kasza jęczmienna, pęczak | 210 [g] |

## BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

| | |
|---|---|
| migdały, łuskane | 70 [g] |
| rodzynki, bez pestek, suszone | 34 [g] |

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.