

DZIEŃ 1 12.12.2023	śniadanie	Kasza manna na mleku (113 g); Biała kiełbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g)	podwieczorek	kefir, 1,5% tłuszczu (230 g); mandarynki (176 g)
	II śniadanie	Koktajl jabłko, banan (280 g)	kolacja	pieczeń rzymska (60 g); chleb żytni razowy (62 g); Sałatka z ogórków z dodatkiem jaja (118 g)
	obiad	Zupa koperkowa (390 g); Gołąbki z ziemniakami (812 g); Surówka z ogórka kiszzonego (207 g)		
DZIEŃ 2 13.12.2023	śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem (103 g); chleb żytni razowy (31 g); Ryż na mleku (210 g)	podwieczorek	Ciasteczka z płatkami owsianymi i orzechami (50 g)
	II śniadanie	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu (255 g)	kolacja	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA (182 g); pomidory, czerwone (108 g); herbata czarna, parzona, napar bez cukru (250 g)
	obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem (480 g); Karkówka pieczona z warzywami (271 g); Ziemniaki pieczone z przyprawami (81 g); Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (265 g)		
DZIEŃ 3 14.12.2023	śniadanie	Kanapki z szynką wiejską i warzywami (332 g); Ryż na mleku z owocowym musem (150 g)	podwieczorek	Kisiel jabłkowy (537 g)
	II śniadanie	KOKTAJL Z JOGURTU NATURALNEGO I MALIN (E) (311 g)	kolacja	Pasta twarożek ze szczypiorkiem (181 g); bułki grahamki (75 g); rzodkiewka (50 g)
	obiad	Krupnik (256 g); Kotlety mielone z wieprzowiny (80 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą (120 g); Buraczki na ciepło (116 g)		
DZIEŃ 4 15.12.2023	śniadanie	Sałatka jarzynowa tradycyjna (170 g); chleb żytni razowy (31 g); polędwica sopočka (11 g); Płatki kukurydziane na mleku (278 g)	podwieczorek	Jogurt z otrębami pszennymi i jabłkiem (380 g)
	II śniadanie	Serek homogenizowany z owocami (125 g)	kolacja	KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E) (466 g)
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem (668 g); Ryba pieczona z ziemniakami (309 g); SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ (192 g)		
DZIEŃ 5 16.12.2023	śniadanie	Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami (184 g); Owsianka na mleku z borówką (174 g)	podwieczorek	Sałatka z jabłka i selera naciowego (212 g)
	II śniadanie	Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką (233 g)	kolacja	Sałatka warzywna z serem żółtym i wędliną (285 g); chleb żytni razowy (62 g); kiełbasa żywiecka (9 g)
	obiad	Potrąwka z kurczaka z zieleniną (670 g); ryż basmati, biały, gotowany, bez soli (70 g); Żurek śląski (532 g); Surówka coleslaw (178 g)		
DZIEŃ 6 17.12.2023	śniadanie	Paszтет domowy drobiowo-wołowy (30 g); chleb żytni razowy (62 g); ogórek kiwano (209 g); Ryż na mleku (105 g)	podwieczorek	jogurt naturalny, 2% tłuszczu (180 g); jabłko (100 g)
	II śniadanie	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu (255 g)	kolacja	Sałatka z kurczakiem i jajkiem (143 g); chleb żytni razowy (93 g)
	obiad	Schab w sosie sojowym z kaszą i surówką (606 g); Zupa pomidorowa z makaronem i koperkiem (178 g)		
DZIEŃ 7 18.12.2023	śniadanie	Kanapki z wędliną i sałatką z kalafiora (305 g); kiełbasa mortadela (34 g)	podwieczorek	SOK WARZYWNY (908 g)
	II śniadanie	kefir, 2% tłuszczu (230 g)	kolacja	Kanapki z pastą z ryby wędzonej (324 g)
	obiad	Bigos z kapusty kiszzonej i słodkiej (695 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą (190 g); sok jabłkowy (250 g); Zupa jarzynowa z makaronem (370 g)		
DZIEŃ 8 19.12.2023	śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (139 g); Kanapki z wędliną (313 g)	podwieczorek	Jogurt z zarodkami pszennymi i bananem (260 g)
	II śniadanie	Koktajl jabłko, banan (280 g)	kolacja	Sałatka z tuńczyka z kaszą jęczmienną (400 g); chleb żytni razowy (62 g); polędwica z indyka (40 g)
	obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (269 g); Spaghetti z mięsem mielonym (530 g)		
DZIEŃ 9 20.12.2023	śniadanie	kaszanka (50 g); chleb żytni razowy (31 g); Kasza manna na mleku (113 g)	podwieczorek	kefir, 2% tłuszczu (230 g); mandarynki (88 g)
	II śniadanie	Racuchy drożdżowe z jabłkami (100 g)	kolacja	Kanapki z wędliną (470 g)
	obiad	Bitki wieprzowe z ziemniakami (679 g); marchew z groszkiem, gotowana (100 g); Zupa pieczarkowa z natką pietruszki (400 g)		

DZIEŃ 10

21.12.2023

śniadanie

Kanapki z pastą z jaj (155 g); Ryż na mleku (210 g)

II śniadanie

Wafle ryżowe z owocami (158 g)

obiad

Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą (359 g); sok marchwiowo-jabłkowy (220 g); Zupa kalafiorowa z koperkiem (210 g)

podwieczorek

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g); biszkopty bez dodatku cukru (GLUTENEX) (25 g)

kolacja

Kanapki z szynką kanapkową i warzywami (266 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

367 KCAL

Kasza manna na mleku: 1. Zagotuj mleko z cynamonem (może być laska) i cukrem. 2. Wsyp kaszę mannę cały czas mieszając, aż do zgęstnienia. 3. Do przestudzonej kaszki dodaj rozmrożone owoce, posyp płatkami z migdałów. Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem: 1. Cebulę umyj i pokrój w piórka. Podsmaż na oleju na wolnym ogniu, aby cebula zmiękła. 2. Kielbasę ponacinaj na ukos z obu stron. 3. W naczyniu żaroodpornym ułóż podsmażoną cebulę, na cebuli ułóż kielbaski. Posyp majerankiem i pieprzem. 4. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz około 40 minut.

KASZA MANNA NA MLEKU - 113g (0.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kasza manna	15.3	0.2	11.8	53.4	1.3
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	95.9	1.9	4.7	48.9	3.3
cynamon mielony	1.5	0.0	1.2	3.8	0.1

BIAŁA KIELBASA PIECZONA Z CEBULĄ I MAJERANKIEM - 150g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
biała kielbasa	100.0	17.7	1.1	203.0	9.8
cebula	43.3	0.2	3.0	14.3	0.6
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
majeranek suszony	2.5	0.2	1.5	6.8	0.3
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0

II ŚNIADANIE

186 KCAL

Koktajl jabłko, banan: Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

KOKTAJL JABŁKO, BANAN - 280g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
banan	80.0	0.2	18.8	77.6	0.8
jabłko	100.0	0.4	12.1	50.0	0.4
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	100.0	2.0	6.2	58.8	4.6

OBIAD

759 KCAL

Zupa koperkowa: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój. 2. W garnku rozgrzej masło, podsmaż na nim warzywa. 3. Podsmażaj warzywa cały czas mieszając, po czym wlej bulion do garnka i doprowadź do wrzenia. Gotuj do miękkości. 4. Pod koniec gotowania dodaj posiekany koper, śmietankę i przyprawy. Gołąbki z ziemniakami: Brukselki ugotować, ostudzić, poprzekrawać na pół. Cebulę pokroić, zeszklić na oleju. Dodać mielone mięso z kurczaka (można bardzo drobno pokroić), dodać sól, pieprz oraz majeranek. Dodać brukselki, suchy ryż. Całość zalać bulionem oraz wodą. Dusić pod przykryciem do czasu aż ryż zmięknie. Surówka z ogórka kiszzonego : Ogórki kroimy w kostkę, pora w talarki - oprószyć je solą i pieprzem. Mieszanym posypujemy natką pietruszki.

ZUPA KOPERKOWA - 390g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
bulion drobiowy	250.0	5.2	3.2	93.1	9.0
ziemniaki	50.0	0.1	8.8	38.5	1.0
marchew	42.5	0.1	3.7	14.0	0.4
cebula	17.5	0.1	1.2	5.8	0.2
koper ogrodowy	15.0	0.1	0.9	5.0	0.4
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10.0	3.0	0.3	29.1	0.2
masło ekstra	3.8	3.1	0.0	28.1	0.0
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1
gałka muszkatołowa, mielona	0.3	0.1	0.1	1.3	0.0

GOŁĄBK I Z ZIEMNIAKAMI - 812g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
ryż biały	36.0	0.3	28.4	123.8	2.4
przecier pomidorowy (sos), w puszcze	127.0	0.3	6.9	30.5	1.7
brukselka, mrożona	150.0	0.8	12.6	69.0	6.8
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	2.0	0.0	147.0	32.3
cebula	70.0	0.3	4.8	23.1	1.0
olej słonecznikowy	10.0	10.0	0.0	90.0	0.0
sól morską jodowaną	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
majeranek suszony	2.0	0.1	1.2	5.4	0.3
bulion jarzynowy	140.0	0.7	3.1	18.6	0.6
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0

SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO - 207g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
ogórek kiszony	164.2	0.2	3.1	19.7	1.6

por	40.7	0.1	2.3	11.8	0.9
pietruska, liście	1.4	0.0	0.1	0.7	0.1
sól morska jodowana	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.9	0.0

PODWIECZOREK

178 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kefir, 1,5% tłuszczu	230.0	3.5	9.7	98.9	7.1
mandarynki	176.0	0.4	19.7	79.2	1.1

KOLACJA

400 KCAL

Salatka z ogórków z dodatkiem jaja: 1. Ugotuj jajo, następnie pokrój w kostkę. 2. Pokrój ogórki. 3. Połącz obydwa składniki razem. 4. Wymieszaj jogurt z pieprzem oraz nacią pietruszki i dodaj do ogórków z jajem.

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
pieczeń rzymska	60.0	10.1	11.9	179.4	10.3
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	140.7	3.7

SALATKA Z OGÓRKÓW Z DODATKIEM JAJA - 118g

ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	6.0	0.5
jaja kurze całe	40.0	3.9	0.2	56.0	5.0
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	0.5	1.4	13.8	1.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
pietruska, liście	4.0	0.0	0.4	2.0	0.2

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

390 KCAL

Jajecznica ze szczypiorkiem: 1. Roztrzep jajo. 2. Dodaj do niego odrobinę wody oraz przyprawy. 3. Następnie usmaż na średnim ogniu, na rozgrzanym oleju, mieszając drewnianą łyżką. 4. Pod koniec smażenia dodaj szczypiorek. Ryż na mleku: 1. Ryż przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. 2. Zagotuj mleko, dodaj ryż i gotuj do miękkości.

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM - 103g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jaja kurze całe	40.0	3.9	0.2	56.0	5.0
woda	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
szczypiorek	16.0	0.1	0.6	5.4	0.7
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8

RYŻ NA MLEKU - 210g (1 porcja)

mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	109.8	5.9
ryż biały, krótkoziarnisty	30.0	0.1	23.8	107.4	2.0

II ŚNIADANIE

125 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	255.0	3.8	13.5	125.0	8.9

OBIAD

752 KCAL

Zupa szczawiowa z jajkiem: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój. Szczaw odłóż na później. 2. Do garnka włóż mięso i wlej wodę. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 1 godzinę. 3. Dodaj warzywa oraz przyprawy. Gotuj do miękkości, w międzyczasie dodaj sól i pieprz. 4. Mięso wyjmij, obierz, pokrój i włóż do zupy. 5. W międzyczasie do zupy dodaj pokrojony w paski szczaw. Gotuj przez kilka minut. 6. Na koniec wymieszaj mąkę ze śmietaną, odrobiną wody i wlej do zupy. Zupę podaj z ugotowanym na twardo jajkiem. Karkówka pieczona z warzywami: 1. Przygotuj marynatę z miodu, musztardy, oleju oraz przypraw i zamarynuj mięso. Odstaw na chwilę. Możesz je zamarynować na noc. 2. W międzyczasie przygotuj warzywa: umyj, obierz i pokrój je w grubsze plastry, a paprykę w dużą kostkę. 3. Rozgrzej patelnię, roztop w niej odrobinę masła i podsmaż mięso w obu stron. 4. Na dnie naczynia żaroodpornego połóż część warzywa, na to ułóż podsmażoną karkówkę, a na górę znów warzywa. Ilość warstw będzie zależała od wielkości naczynia. 5. Piecz pod przykryciem w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez 70 minut. Ziemniaki pieczone z przyprawami: 1. Ziemniaki obierz ze skórki, pokrój w cząstki, posyp rozmarynem, solą i polej oliwą z oliwek. 2. Wymieszaj i umieść w naczyniu do pieczenia. 3. Włóż do piekarnika, ok. 180 st. C. i piecz do miękkości przez ok. 30 minut. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką: Kapustę i cebulę poszatkować i posolić. Pozostałe warzywa i owoce zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać pozostałe przyprawy i olej.

ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM - 480g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
---------	----------	-------------	-----------------	----------------	------------

woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
szczaw	52.5	0.4	2.6	13.7	0.6
wieprzowina, żeberka	45.0	10.0	0.0	123.3	8.3
włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	45.0	0.1	3.4	14.7	0.8
noga (udo) kurczaka	37.5	3.8	0.0	59.6	6.3
jaja kurze całe	25.0	2.4	0.1	35.0	3.1
śmietana, 18% tłuszczu	11.3	2.0	0.4	20.9	0.3
cebula	8.8	0.0	0.6	2.9	0.1
mąka ziemniaczana	3.8	0.0	3.1	13.4	0.3
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	0.3	0.0	0.2	0.8	0.0
ziele angielskie całe	0.3	0.0	0.2	0.7	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0

KARKÓWKA PIECZONA Z WARZYWAMI - 271g

musztarda	5.0	0.3	1.1	8.3	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	1.0	1.0	0.0	9.0	0.0
masło ekstra	2.0	1.6	0.0	15.0	0.0
sól morska jodowana	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.6	0.0	0.4	1.5	0.1
papryka, mielona, wędzona	1.0	0.1	0.5	2.8	0.1
czosnek w proszku	1.0	0.0	0.7	3.3	0.2
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	2.7	0.1
rozmaryn suszony	0.2	0.0	0.1	0.7	0.0
cząber mielony	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0
wieprzowina, karkówka	100.0	14.4	0.0	205.0	18.8
marchew	68.0	0.1	5.9	22.4	0.7
papryka czerwona, słodka	60.0	0.3	4.0	19.2	0.8
cebula	30.0	0.1	2.1	9.9	0.4

ZIEMNIANKI PIECZONE Z PRZYPRAWAMI - 81g (0.5 porcji)

ziemniaki, pieczone, miąższ, bez soli	75.0	0.1	16.2	69.8	1.5
oliwa z oliwek	1.0	1.0	0.0	9.0	0.0
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn świeży	0.5	0.0	0.1	0.7	0.0
koper ogrodowy	4.0	0.0	0.2	1.3	0.1

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z MARCHEWKĄ - 265g

kapusta pekińska	120.0	0.2	3.8	19.2	1.4
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
jabłko	50.0	0.2	6.0	25.0	0.2
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
olej rzepakowy tłoczony na zimno	1.0	1.0	0.0	9.0	0.0
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
sok ze świeżej cytryny	4.5	0.0	0.3	1.0	0.0

PODWIECZOREK

186 KCAL

Ciasteczka z płatkami owsianymi i orzechami: Orzechy posiekać, wymieszać z nasionami, płatkami, żurawiną i miodem. Białka lekko ubić, dodać do mieszanki i wymieszać. Ciasteczka nakładać łyżką na pokrytą papierem do pieczenia blachę, piec 20-25 minut w 180 st C.

CIASTEczKA Z PŁATKAMI OWSIANYMI I ORZECHAMI - 50g (1 sztuka)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
orzechy laskowe	4.5	2.9	0.7	30.2	0.7
żurawina suszona, słodzona	9.1	0.1	7.5	28.0	0.0
sezam, nasiona łuskane, prażone, bez soli	2.7	1.3	0.7	15.4	0.5
słonecznik, nasiona	3.6	1.9	0.7	21.2	0.8
len, nasiona	2.7	0.8	1.0	13.8	0.7
płatki owsiane	9.1	0.7	6.3	34.1	1.1
białko jaja kurzego	6.0	0.0	0.0	2.9	0.7
miód pszczeli	12.7	0.0	10.1	40.6	0.0

KOLACJA

384 KCAL

KANAPKA Z POLĘDWICĄ Z KURCZAKA: Chleb posmaruj masłem, ułóż na nim sałatę i wędlinę. Smacznego.

KANAPKA Z POLĘDWICĄ Z KURCZAKA - 182g (4 kromki)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb graham	100.0	1.7	48.7	231.0	8.3

połędwica z piersi kurczaka	60.0	0.7	0.0	55.2	12.2
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	1.9	0.2
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	18.4	1.0
herbata czarna, parzona, napar bez cukru	250.0	0.0	0.8	2.5	0.0

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

384 KCAL

Kanapki z szynką wiejską i warzywami: Z podanych składników zrób kanapkę. Ryż na mleku z owocowym musem: 1. Ryż przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. 2. Zagotuj mleko, dodaj ryż i gotuj do miękkości. 3. W międzyczasie truskawki zmiksuj z miętą i erytrytolem. 4. Truskawki wymieszaj z ugotowanym, przestudzonym ryżem.

KANAPKI Z SZYNKĄ WIEJSKĄ I WARZYWAMI - 332g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni jasny	33.0	0.4	18.9	81.8	1.3
ser, edamski tłusty	21.0	4.9	0.0	66.2	5.5
szynka wiejska	50.0	2.3	0.5	63.0	10.2
papryka czerwona, słodka	80.0	0.4	5.3	25.6	1.0
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	18.4	1.0
sałata rzymska	40.0	0.1	1.3	6.8	0.5

RYŻ NA MLEKU Z OWOCOWYM MUSEM - 150g (0.5 porcji)

mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	90.0	2.9	4.3	54.9	3.0
truskawki	42.0	0.2	3.0	13.4	0.3
ryż biały, krótkoziarnisty	15.0	0.1	11.9	53.7	1.0
erytrytol	2.5	0.0	2.5	0.0	0.0
mięta pieprzowa, świeża	0.5	0.0	0.1	0.3	0.0

II ŚNIADANIE

182 KCAL

KOKTAJL Z JOGURTU NATURALNEGO I MALIN (E): Zmiksuj jogurt naturalny z rozmrożonymi malinami oraz otrębami owsianymi. Dopraw do smaku stewią. SMACZNEGO.

KOKTAJL Z JOGURTU NATURALNEGO I MALIN (E) - 311g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	150.0	2.3	10.9	93.0	7.7
maliny, mrożone	150.0	0.5	18.0	64.5	2.0
otręby owsiane	10.0	0.7	6.6	24.6	1.7
stewia	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0

OBIAD

646 KCAL

Krupnik: Kaszę opłukać, zalać wodą, gotować na małym ogniu. Umyte, obrane i opłukane warzywa zetrzeć na tarce, dodać do podgotowanej kaszy, dodać ziemniaki i gotować razem pod przykryciem do miękkości. Doprawić solą, pieprzem, olejem i zagotować. Przed podaniem dodać zieloną pietruszkę. Kotlety mielone z wieprzowiny: 1. Cebulę pokrój w drobną kostkę lub zblenduj. 2. Bułkę namocz w mleku, aby wchłonęła płyn i stała się miękka. 3. Do mięsa dodaj cebulę i wszystkie pozostałe składniki, oprócz oleju. Wymieszaj dokładnie. 4. Z mięsa formuj nieduże kotleciki, obtaczaj w bułce tartej i smaż na rozgrzanym ogniu, na średniej mocy palnika. Buraczki na ciepło: Cebulkę pokrojoną w kostkę szklimy na patelni, dodajemy buraczki, doprawiamy szczyptą soli i sokiem z cytryny. Można użyć gotowej mrożonki, pure z buraczków.

KRUPNIK - 256g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
marchew	105.0	0.2	9.1	34.6	1.1
pietruszkę, korzeń	27.0	0.1	2.8	12.7	0.7
seler korzeniowy	62.0	0.2	4.8	18.6	1.0
kasza jęczmienna, perłowa	54.0	1.2	40.5	180.9	3.7
olej rzepakowy tłoczony na zimno	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
pietruszkę, liście	4.0	0.0	0.4	2.0	0.2

KOTLETY MIELONE Z WIEPRZOWINY - 80g (1 sztuka)

wieprzowina, łopatka, mięso mielone	30.0	2.6	0.0	48.0	6.2
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	10.0	0.2	0.5	5.1	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	9.5	9.5	0.0	85.5	0.0
bułka tarta	9.1	0.2	7.1	32.2	0.9
cebula	7.0	0.0	0.5	2.3	0.1
jaja kurze całe	5.9	0.6	0.0	8.3	0.7
woda	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
kajzerki	2.5	0.1	1.5	7.4	0.2
sól morską jodowaną	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0

pieprz czarny	0.4	0.0	0.3	1.0	0.0
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	120.0	0.1	24.0	103.2	2.0
BURACZKI NA CIEPŁO - 116g (1 porcja)					
buraki gotowane, odsączone, z solą	100.0	0.2	10.0	44.0	1.7
cebula	10.0	0.0	0.7	3.3	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	2.0	2.0	0.0	18.0	0.0
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
sok ze świeżej cytryny	2.0	0.0	0.1	0.4	0.0

PODWIECZOREK

217 KCAL

Kisiel jabłkowy: Jabłko zetrzeć na tarce. Połowę wody zagotować na małym ogniu z jabłkiem. W pozostałej wodzie rozpuścić mąkę. Gdy jabłka się zagotują dodać wodę z mąką i mieszać aż całość zgęstnieje (dosłownie kilka sekund). Można dodać cynamon lub miętę.

KISIEL JABŁKOWY - 537g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jabłko	263.0	1.1	31.8	131.5	1.1
mąka ziemniaczana	24.0	0.1	19.9	85.7	1.7
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0

KOLACJA

382 KCAL

Pasta twarożek ze szczypiorkiem: 1. Szczypiorek umyj i pokrój na drobno. 2. Dodaj do twarogu szczypiorek, jogurt i przyprawy, dokładnie wymieszaj.

PASTA TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM - 181g (2 porcje)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
ser twarogowy półtłusty	100.0	4.7	3.7	132.0	18.7
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	0.9	2.9	27.6	2.0
szczypiorek	32.0	0.3	1.2	10.9	1.3
sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz biały	2.0	0.0	1.4	5.9	0.2
bułki grahamki	75.0	1.3	42.1	196.5	6.8
rzodkiewka	50.0	0.1	2.2	9.0	0.5

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

411 KCAL

Salatka jarzynowa tradycyjna: 1. Marchew, seler i pietruszkę ugotuj do miękkości, ostudź i pokrój w dowolnej wielkości kostkę. 2. Pora, obrane jabłko i ogórki drobno posiekaj. 3. Do miski dodaj odsączone: kukurydzę, groszek, fasolę oraz pokrojone pozostałe składniki. 4. Wymieszaj majonez, jogurt, musztardę, zioła prowansalskie, sól i pieprz. 5. Połącz sos z sałatką i wymieszaj. Płatki kukurydziane na mleku: Mleko zagotować i zalać nim płatki.

SALATKA JARZYNOWA TRADYCYJNA - 170g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
pietruszka, korzeń	11.7	0.1	1.2	5.5	0.3
por	19.1	0.1	1.1	5.5	0.4
jabłko	23.9	0.1	2.9	12.0	0.1
ogórek kiszony	25.4	0.0	0.5	3.1	0.3
groszek zielony, w puszce, bez soli, po odsączeniu	21.6	0.1	2.7	14.9	1.0
majonez domowy z olejem rzepakowym	5.0	4.0	0.1	36.3	0.1
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	8.8	0.2	0.5	5.3	0.4
musztarda	3.2	0.2	0.7	5.2	0.2
sól morska jodowana	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0
zioła prowansalskie	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0
marchew, gotowana, odsączona, bez soli	38.2	0.1	3.1	13.4	0.3
seler korzeniowy	12.7	0.0	1.0	3.8	0.2
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8
połudwica sopocka	11.0	0.4	0.1	13.8	2.4
PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 278g (1 porcja)					
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250.0	3.8	12.5	117.5	8.5
płatki kukurydziane	28.0	0.7	23.4	103.9	1.9

II ŚNIADANIE

140 KCAL

Serek homogenizowany z owocami: 1. Serek homogenizowany wymieszaj z malinami. 2. Melona zjedz oddzielnie.

SEREK HOMOGENIZOWANY Z OWOCAMI - 125g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	75.0	3.1	10.0	118.5	12.6
maliny, mrożone	50.0	0.1	6.0	21.5	0.7

OBIAD

690 KCAL

Rosół drobiowy z makaronem: 1. Ugotuj bulion drobiowy wg wybranego przepisu. 2. Zagotuj osoloną wodę i ugotuj makaron wg przepisu z opakowania (weź ok 160 g suchego). 3. Pokrój ugotowaną marchewkę (z włoszczyzny) w plasterki i ułóż w głębokim talerzu. Dodaj porcję ugotowanego makaronu, wlej bulion, posyp natką z pietruszki. Ryba pieczona z ziemniakami: 1. Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w mniejsze kawałki. 2. Rybę ułóż w naczyniu do zapiekania, posól i popieprz, polej oliwą z oliwek, posyp cebulką. 3. Ziemniaki podgotuj ok 10 minut, aby się szybciej upiekły. 4. Ułóż je obok ryby. 5. Piecz danie w piekarniku do miękkości, a koniec posyp koperkiem. 6. W międzyczasie ugotuj fasolkę, dodaj do niej masło i bułkę tartą i chwilę podpiecz. SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ: Marchewkę, cebulę zetrzyj na tarce, połącz z kapustą i olejem, dopraw do smaku pieprzem i cukrem.

ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM - 668g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
bulion drobiowy	450.0	9.4	5.8	167.5	16.1
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	150.0	0.8	39.8	186.0	8.0
pietruszka, liście	4.5	0.0	0.4	2.2	0.2
marchew	63.8	0.1	5.5	21.0	0.6

RYBA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI - 309g

ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	150.0	0.1	30.0	129.0	2.5
sola, świeża	120.0	1.7	0.0	99.6	21.0
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
sól biała	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	1.0	0.1

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ - 192g (1 miseczka)

kapusta kiszona	100.0	0.2	3.4	16.0	1.1
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
olej rzepakowy uniwersalny	2.0	2.0	0.0	18.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
cukier, biały	1.0	0.0	1.0	4.0	0.0

PODWIECZOREK

234 KCAL

Jogurt z otrębami pszennymi i jabłkiem: 1. Jabłko pokrój lub zetrzyj na tarce. 2. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

JOGURT Z OTRĘBAMI PSZENNymi I JABŁKIEM - 380g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	3.6	11.2	108.0	7.7
otręby pszenne	12.0	0.6	7.4	32.2	1.9
jabłko	188.0	0.8	22.7	94.0	0.8

KOLACJA

369 KCAL

KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E): Jajko ugotuj na twardo. Chleb posmaruj masłem, połóż na nim sałatę i jajko pokrojone w plasterki. Zjedz z pomidorem.

KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E) - 466g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	140.7	3.7
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	37.4	0.0
jaja kurze całe	100.0	9.7	0.6	140.0	12.5
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	1.9	0.2
pomidory, czerwone	287.0	0.6	10.3	48.8	2.6

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

421 KCAL

Kanapki z poledwicą z indyka i warzywami: 1. Posmaruj chleb masłem. 2. Połóż wędlinę, sałatę. 3. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperk i pieprz. Owsianka na mleku z borówką: 1. Płatki owsiane wsyp do garnka. 2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając. 3. Przelóż do miski, dodaj płatki z ziaren amarantusa, płatki migdałów oraz owoce.

KANAPKI Z POLEDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 184g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb graham	50.0	0.9	24.4	115.5	4.2
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
polędwica z indyka	40.0	1.8	0.0	42.0	6.3
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	1.9	0.2
pomidory, czerwone	54.0	0.1	1.9	9.2	0.5
koper ogrodowy	16.0	0.1	1.0	5.3	0.4
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
OWSIANKA NA MLEKU Z BORÓWKĄ - 174g					
płatki owsiane	20.0	1.4	13.9	75.2	2.4
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	125.0	2.5	6.1	63.8	4.3
banan	29.0	0.1	6.8	28.1	0.3

II ŚNIADANIE

202 KCAL

Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką: 1. Gruszkę pokrój lub zetrzyj na tarce. 2. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI I GRUSZKĄ - 233g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	3.6	11.2	108.0	7.7
płatki owsiane	20.0	1.4	13.9	75.2	2.4
gruszka	32.5	0.1	4.7	18.9	0.2

OBIAD

729 KCAL

Potrawka z kurczaka z zielenią: Mięso pokroić w grubą kostkę i wrzucić do garnka z wodą. Dodać sól, pieprz i zioła prowansalskie. Dusić 20 min. Pod koniec duszenia dodać śmietanę i zieleninę. Żurek śląski: Ziemniaki obrać, pokroić w 1 cm kostkę. Wrzucić na lekko osolony wrzątek, od momentu zagotowania gotować 10-15 minut, odcedzić. Jajko ugotować na miękko lub twardo (włożyć do wrzącej wody po ziemniakach, gotować 6 lub 8 minut od zagotowania), obrać, pokroić na ćwiartki. Wywar: do zimnej wody włożyć kielbasę oraz obrane i pokrojone w małą kostkę warzywa. Doprawić solą i pieprzem. Gotować na średnim ogniu z uchyloną pokrywką do momentu, aż warzywa będą ugotowane al dente (około 15 minut). Po tym czasie wywar przecedzić, a do gotującej się zupy wlać żur (ilość do smaku), wsypać majeranek i przeciśnięty przez praskę czosnek. Gotować na małym ogniu jeszcze 5 minut, ciągle mieszając. Jogurt wymieszać w szklance z kilkoma łyżkami zupy. Zupę odstawić z ognia, wlać zahartowany jogurt, doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanym jajkiem, kielbaską, warzywami z zupy i ziemniakami (nie rozgniatamy ziemniaków na pure). Można posypać posiekany szczypiorkiem lub koperkiem. Surówka colesław: Posiekaną kapustę włożyć do dużej miski i posól obficie, odstaw. Po 30 minutach opłucz na sicie i osusz, dodaj marchewkę, szczypiorek, jogurt, ocet i przyprawy (kminek, sól, cukier, pieprz biały). Wstaw do lodówki, aby się przegryzła, wyjmij na pół godziny przed podaniem.

POTRAWKA Z KURCZAKA Z ZIELENIĄ - 670g (2 porcje)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	230.0	3.0	0.0	225.4	49.5
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
cebula	150.0	0.6	10.4	49.5	2.1
koper ogrodowy	8.0	0.0	0.5	2.6	0.2
pietruszka, liście	4.0	0.0	0.4	2.0	0.2
zioła prowansalskie	5.0	0.3	3.1	14.1	0.7
śmietana, 12% tłuszczu	20.0	2.4	0.8	26.8	0.5
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
ryż basmati, biały, gotowany, bez soli	70.0	0.5	19.0	81.9	2.0
ŻUREK ŚLĄSKI - 532g (1 porcja)					
ziemniaki	100.0	0.1	17.5	77.0	2.0
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
zakwas z mąki żytniej	62.5	0.1	5.9	25.6	0.5
jaja kurze całe	29.5	2.9	0.2	41.3	3.7
kielbasa żywiecka	21.0	5.1	0.0	63.8	4.5
marchew	15.0	0.0	1.3	5.0	0.1
pietruszka, korzeń	12.5	0.1	1.3	5.9	0.3
seler korzeniowy	12.5	0.0	1.0	3.8	0.2
jogurt grecki, 3% tłuszczu	12.5	0.4	0.5	9.8	1.1
por	12.5	0.0	0.7	3.6	0.3
szczypiorek	1.5	0.0	0.1	0.5	0.1
czosnek	0.8	0.0	0.2	1.1	0.0
majeranek suszony	0.5	0.0	0.3	1.4	0.1
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1
SURÓWKA COLESŁAW - 178g (0.5 porcji)					

kapusta biała	70.0	0.1	5.2	23.1	1.2
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
szczypiorek	8.0	0.1	0.3	2.7	0.3
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	34.5	0.7	2.1	20.7	1.5
ocet jabłkowy	7.5	0.0	0.1	1.6	0.0
cukier, biały	2.5	0.0	2.5	10.0	0.0
sól morską jodowana	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1.0	0.1	0.5	3.3	0.2
pieprz biały	1.0	0.0	0.7	3.0	0.1

PODWIECZOREK

205 KCAL

Sałatka z jabłka i selera naciowego: 1. Jabłko pokrój w kostkę, skrop sokiem z cytryny. 2. Pokrój łydgi selera, ser (w kostkę lub zetrzyj na tarce). 3. Wymieszaj i dodaj jogurt z przyprawami.

SALAATKA Z JABLKA I SELERA NACIOWEGO - 212g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
seler naciowy	30.0	0.1	1.1	5.1	0.3
jabłko	100.0	0.4	12.1	50.0	0.4
ser, cheddar pełnotłusty	30.0	9.5	0.0	118.2	8.1
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	0.9	2.9	27.6	2.0
sok ze świeżej cytryny	5.0	0.0	0.3	1.1	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1

KOLACJA

387 KCAL

Sałatka warzywna z serem żółtym i wędliną: 1. Pokrój warzywa i wędlinę na kawałki. 2. Zetrzyj ser na tarce. 3. Jogurt wymieszaj z chrzanem, pieprzem. 4. Dodaj sos do warzyw i wymieszaj całość.

SALAATKA WARZYWNA Z SEREM ŻÓŁTYM I WĘDLINĄ - 285g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
por	59.5	0.2	3.4	17.3	1.3
rzodkiewka	50.0	0.1	2.2	9.0	0.5
cykoria	40.0	0.1	1.6	9.2	0.7
połędwica z piersi kurczaka	30.0	0.4	0.0	27.6	6.1
ser, tyłżycki pełnotłusty	30.0	8.4	0.0	106.8	7.8
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	69.0	1.4	4.3	41.4	3.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
chrzan tarty, w słoiku	5.0	0.1	0.8	4.8	0.2
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	140.7	3.7
kielbasa żywiecka	9.0	2.2	0.0	27.4	1.9

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

371 KCAL

Paszтет domowy drobiowo-wołowy: 1. Mięso z kurczaka i wołowe zalewamy zimną wodą i razem z wszystkimi warzywami (oprócz cebuli), liściem laurowym i zieleń angielskim, gotujemy do miękkości. 2. Na rozgrzaną patelnię wlewamy 1 łyżkę oleju lub oliwy i dodajemy pokrojoną w talarki cebulę, odrobinę solimy i pozwalamy się cebuli zeszklić. 3. Do zeszkłej cebuli dodajemy opłukaną i pozbawioną zbędnych błon wątróbkę - smażymy około 20-25 minut, na koniec doprawiamy solą i pieprzem. 4. Ugotowanego kurczaka i warzywa odcedzamy i mielimy na średniej wielkości oczkach (jeżeli nie macie maszynki do mielenia mięsa, wystarczy wszystko bardzo drobno posiekać lub zmiksować w blenderze). 5. Do zmielonego mięsa z kurczaka i wołowiny dodajemy zmieloną wątróbkę (i jeżeli znów pojawia się problem maszynki do mielenia mięsa, nie przejmujcie się, wątróbkę można również posiekać nożem lub włożyć do blendera). 6. Gdy masa wyda wam się nie do końca gładka, można użyć tłuszczka do ziemniaków - sprawdza się rewelacyjnie. 7. Do zmielonej masy dodajemy jajka, solimy i pieprzymy do smaku (jeżeli masa jest za gęsta można ją podlać odrobiną wody z gotowania kurczaka). 8. Całość mieszamy na jednolitą masę. 9. Wykładamy do foremki keksowej i pieczemy w temperaturze 180 C przez około 30-40 minut. Ryż na mleku: 1. Ryż przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. 2. Zagotuj mleko, dodaj ryż i gotuj do miękkości.

PASZTET DOMOWY DROBIOWO-WOŁOWY - 30g (1 cienki plaster)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
oliwa z oliwek	0.3	0.3	0.0	2.5	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4.3	0.1	0.0	4.2	0.9
mięso z ud kurczaka, bez skóry	4.3	0.3	0.0	5.4	0.8
wątroba wieprzowa	4.3	0.2	0.1	5.7	0.9
wołowina, rostbef	4.3	0.3	0.0	6.6	0.9
marchew	2.9	0.0	0.3	1.0	0.0
pietruska, korzeń	3.2	0.0	0.3	1.5	0.1
cebula	5.2	0.0	0.4	1.7	0.1
jaja kurcze całe	0.9	0.1	0.0	1.2	0.1

liść laurowy	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
ziele angielskie całe	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	140.7	3.7
ogórek kiwano	209.0	2.6	15.8	92.0	3.7
RYŻ NA MLEKU - 105g (0.5 porcji)					
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	90.0	2.9	4.3	54.9	3.0
ryż biały, krótkoziarnisty	15.0	0.1	11.9	53.7	1.0

II ŚNIADANIE

125 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	255.0	3.8	13.5	125.0	8.9

OBIAD

749 KCAL

Schab w sosie sojowym z kaszą i surówką: 1. Kaszę jęczmienną ugotuj. 2. Połącz miód, sos sojowy, czosnek i chili. 3. Dodaj powstały sos do schabu i wymieszaj. 4. Odstaw na ok. 30 min. 5. W tym czasie przygotuj surówkę z selera. 6. Selerą umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. To samo zrób z jabłkiem. 7. Przypraw dowolnie i polej olejem słonecznikowym. 8. Wieprzowinę podsmaż na oliwie z oliwek z obu stron. Dolej odrobinę wody i duś do miękkości. W miarę potrzeby dolewaj wodę podczas duszenia, aby się nie przypaliło. Zupa pomidorowa z makaronem i koperkiem: 1. Pomidory zblenduj na gładką masę. 2. Zagotuj bulion razem z czosnkiem. 3. Do gotującego bulionu dodaj pomidory i koncentrat. 4. Na koniec dodaj przyprawy. W międzyczasie ugotuj makaron (40g suchego) w osolonej wodzie. 5. Przelóż do miski porcję makaronu, wklej zupę, porcję śmietanki lub jogurtu, posyp koperkiem.

SCHAB W SOSIE SOJOWYM Z KASZĄ I SURÓWKĄ - 606g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	200.0	0.8	56.4	246.0	4.6
wieprzowina, schab surowy bez kości	100.0	4.2	0.0	129.0	22.9
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	71.8	0.0
miód pszczeli	7.0	0.0	5.6	22.3	0.0
sos sojowy z soi i przynicy (shoyu), o obniżonej zawartości sodu	5.0	0.0	0.4	2.6	0.3
czosnek	6.0	0.0	2.0	9.1	0.4
papryka czerwona, hot chili	5.0	0.0	0.4	2.0	0.1
surówka z selerów i jabłek z olejem słonecznikowym, z cukrem	150.0	12.4	14.9	168.0	2.0
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I KOPERKIEM - 178g (0.5 porcji)

pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	63.8	0.2	4.7	20.4	1.0
koncentrat pomidorowy, 30%	6.5	0.1	1.1	6.3	0.4
czosnek	2.5	0.0	0.8	3.8	0.2
bulion drobiowy	75.0	1.6	1.0	27.9	2.7
oregano suszone	0.3	0.0	0.2	0.7	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0
koper ogrodowy	1.5	0.0	0.1	0.5	0.0
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	2.5	0.8	0.1	7.3	0.1
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	25.0	0.1	6.6	31.0	1.3
sól biała	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0

PODWIECZOREK

158 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	3.6	11.2	108.0	7.7
jabłko	100.0	0.4	12.1	50.0	0.4

KOLACJA

397 KCAL

Salatka z kurczakiem i jajkiem: 1. Utrzyj w moździerzu: sól, paprykę, kmin, kolendrę, chili, kurkumę, czosnek, rozmaryn, oregano i pieprz. 2. Natrzyj przygotowaną mieszanką kurczaka i odstaw do zamarynowania na około 30 minut. Następnie kurczaka razem z brokułem i groszkiem ugotuj na parze. 3. Jaja ugotuj na twardo. 4. Ryż ugotuj w proporcji 1:2 (około 20 g suchego ryżu na porcję). 5. Wymieszaj sos: rozgnieciony czosnek, majonez, śmietanę, sok z cytryny, musztardę, pieprz i szczyptę soli. 6. Salatę układaj warstwowo, możesz to zrobić w małych słoiczkach lub w jednej dużej misce. Układaj w następującej kolejności: brokuł, ryż, kurczak, groszek, jaja, ananas, kukurydza. 7. Salatę polej przygotowanym sosem. Nie mieszaj.

SALATKA Z KURCZAKIEM I JAJKIEM - 143g (0.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	38.2	0.5	0.0	37.5	8.2
jaja gotowane	20.8	2.0	0.1	29.1	2.6

ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	19.9	0.2	4.6	22.1	0.5
brokuły	16.6	0.1	0.9	5.2	0.5
ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu	11.6	0.0	1.8	7.0	0.1
grostek zielony, gotowany, odsączony, bez soli	10.0	0.0	1.6	8.4	0.5
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	10.0	0.1	1.8	7.9	0.2
śmietana, 12% tłuszczu	6.7	0.8	0.3	8.9	0.2
majonez domowy z olejem rzepakowym	6.7	5.3	0.2	48.3	0.1
olej rzepakowy tłoczony na zimno	0.8	0.8	0.0	7.5	0.0
musztarda	0.8	0.1	0.2	1.4	0.0
czosnek	0.3	0.0	0.1	0.4	0.0
sól biała	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka, mielona	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0
kmin rzymski	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0
nasiona kolendry	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0
chili w proszku	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0
kurkuma mielona	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0
czosnek w proszku	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0
rozmaryn suszony	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0
oregano suszone	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0
sok ze świeżej cytryny	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb żytni razowy	93.0	1.6	47.6	211.1	5.5

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

428 KCAL

Kanapki z wędliną i sałatką z kalafiora: 1. Pokrój ugotowanego, przestudzonego kalafiora. 2. Dodaj olej, koperek, przyprawy i wymieszaj. 3. Posmaruj chleb serkiem śmietankowym naturalnym lub smakowym. 4. Na wierzch połóż wędlinę.

KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ Z KALAFIORA - 305g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni jasny	66.0	0.9	37.9	163.7	2.5
serek śmietankowy do smarowania, smakowy	30.0	6.9	0.9	72.9	1.8
szynka delikatesowa z kurczaka	36.0	2.0	0.0	44.3	6.6
kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	150.0	0.8	6.2	34.5	2.7
oliwa z oliwek	4.0	4.0	0.0	35.9	0.0
koper ogrodowy	16.0	0.1	1.0	5.3	0.4
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
kielbasa mortadela	34.0	5.5	0.0	66.3	4.3

II ŚNIADANIE

115 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kefir, 2% tłuszczu	230.0	4.6	10.8	115.0	7.8

OBIAD

647 KCAL

Bigos z kapusty kiszzonej i słodkiej: Warzywa myjemy, rozdrabniamy i dusimy w małej ilości wody. Kapustę kiszoną gotujemy osobno i po ugotowaniu łączymy ją z pozostałymi warzywami. Całość doprawiamy solą, pieprzem ziołowym, majerankiem, koperkiem, kminkiem i koncentratem pomidorowym. Zupa jarzynowa z makaronem: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój. 2. Podsmaż warzywa na oleju. Dodaj przyprawy i wlej wodę. 3. Doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości, pod koniec gotowania dodaj makaron w zależności od tego, jak długo się on gotuje. 4. Jogurt dodaj na talerzu.

BIGOS Z KAPUSTY KISZONEJ I SŁODKIEJ - 695g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kapusta kiszona	150.0	0.3	5.1	24.0	1.6
kapusta biała	150.0	0.3	11.1	49.5	2.6
jabłko	100.0	0.4	12.1	50.0	0.4
cebula	150.0	0.6	10.4	49.5	2.1
koncentrat pomidorowy, 30%	13.0	0.2	2.2	12.6	0.7
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	1.0	0.1
sól morską jodowaną	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz ziołowy	1.0	0.2	0.5	3.9	0.2
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	2.7	0.1

kminek zwyczajny	1.0	0.1	0.5	3.3	0.2
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	190.0	0.2	38.0	163.4	3.2
sok jabłkowy	250.0	0.3	25.0	102.5	0.3
ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM - 370g (1 porcja)					
woda	187.5	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	30.0	0.1	2.0	9.6	0.4
brokuły, różyczki	30.0	0.1	1.6	8.4	0.9
pomidory, czerwone	27.0	0.1	1.0	4.6	0.2
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	0.5	1.4	13.8	1.0
cukinia	20.0	0.0	0.6	3.4	0.2
makaron bezjajeczny z semoliny	20.0	0.3	15.9	73.4	2.1
pieczarka brązowa np. crimini	12.5	0.0	0.5	2.8	0.3
cebula	8.8	0.0	0.6	2.9	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	6.0	6.0	0.0	54.0	0.0
kostka rosołowa, warzywna	2.5	0.4	0.6	7.1	0.2
czosnek	2.5	0.0	0.8	3.8	0.2
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0

PODWIECZOREK

282 KCAL

SOK WARZYWNY : Wyciskamy sok z warzyw i mieszamy z pomidorami i olejem. Doprawiamy solą i pieprzem.

SOK WARZYWNY - 908g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
pietruska, korzeń, mrożona	200.0	1.0	19.0	86.0	4.6
marchew	210.0	0.4	18.3	69.3	2.1
seler korzeniowy	62.0	0.2	4.8	18.6	1.0
imbir korzeń	50.0	0.4	8.9	40.0	0.9
pomidory, czerwone	384.0	0.8	13.8	65.3	3.5
sól morską jodowaną	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1

KOLACJA

398 KCAL

Kanapki z pastą z ryby wędzonej: 1. Rybę wymieszaj z pokrojoną w kostkę cebulą, szczypiorkiem, musztardą i majonezem. 2. Chleb posmaruj pastą. 3. Na kanapkach ułóż sałatę i pomidora.

KANAPKI Z PASTĄ Z RYBY WĘDZONEJ - 324g (2 kromki)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni jasny	66.0	0.9	37.9	163.7	2.5
makrela, wędzona	50.0	7.8	0.0	111.0	10.4
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	72.6	0.1
szczypiorek	6.0	0.0	0.2	2.0	0.2
cebula	10.0	0.0	0.7	3.3	0.1
musztarda	10.0	0.6	2.2	16.5	0.6
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	1.9	0.2
pomidory, czerwone	160.0	0.3	5.8	27.2	1.4

DZIEŃ 8

ŚNIADANIE

383 KCAL

Płatki kukurydziane na mleku: Mleko zagotować i zalać nim płatki. Kanapki z wędliną: Posmaruj chleb masłem. Nałóż wędlinę, sałatę. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperek i suszony pieprz.

PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 139g (0.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	125.0	1.9	6.3	58.8	4.3
płatki kukurydziane	14.0	0.3	11.7	51.9	1.0
KANAPKI Z WĘDLINĄ - 313g (2 kromki)					
chleb graham	50.0	0.9	24.4	115.5	4.2
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
połędwica z indyka	40.0	1.8	0.0	42.0	6.3
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	1.9	0.2
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	32.6	1.7
koper ogrodowy	8.0	0.0	0.5	2.6	0.2
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1

II ŚNIADANIE

186 KCAL

Koktajl jabłko, banan: Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

KOKTAJL JABŁKO, BANAN - 280g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
banan	80.0	0.2	18.8	77.6	0.8
jabłko	100.0	0.4	12.1	50.0	0.4
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	100.0	2.0	6.2	58.8	4.6

OBIAD

737 KCAL

Zupa ogórkowa z ziemniakami: Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić, ugotować. Ogórki kiszone obrać, zetrzeć na tarce, dodać do wywaru. Jeśli zachodzi taka potrzeba, dodać sok z kiszonych ogórków do smaku. Z mąki, oleju i mleka sporządzić zawiesinę, mieszając wlać ją do zupy, zagotować. Doprawić do smaku. Przed podaniem posypać drobno posiekaną pietruszką. Spaghetti z mięsem mielonym: 1. Mięso zmiel, wyłóż na rozgrzaną oliwę na patelni, podsmaż. 2. Po chwili dodaj cebulę, podsmaż, dodaj marchew. 3. Wlej odrobinę wody i pomidory z puszki, duś dolewając wodę jeśli będzie za gęste. 4. Dodaj posiekany czosnek i resztę przypraw. 5. Kiedy marchewka zmięknie, dodaj cukinię i gotuj, aż cukinia będzie miękka. 6. W międzyczasie ugotuj makaron.

ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI - 269g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
marchew	25.0	0.1	2.2	8.3	0.3
pietruszkę, korzeń	15.0	0.1	1.6	7.0	0.4
seler korzeniowy	10.0	0.0	0.8	3.0	0.2
ziemniaki	100.0	0.1	17.5	77.0	2.0
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	6.0	0.5
mąka pszenna, typ 550	3.0	0.0	2.2	10.3	0.3
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	60.0	1.2	2.9	30.6	2.0
pietruszkę, liście	5.0	0.0	0.5	2.5	0.2
sól morską jodowaną	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1

SPAGHETTI Z MIĘSEM MIELONYM - 530g					
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej	103.7	1.5	77.8	360.9	15.1
cebula	37.4	0.1	2.6	12.3	0.5
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	133.5	0.1	5.3	22.7	1.1
bazylię świeżą	1.1	0.0	0.0	0.3	0.0
czosnek	6.4	0.0	2.1	9.7	0.4
oregano suszone	1.1	0.0	0.8	2.9	0.1
marchew	39.5	0.1	3.4	13.0	0.4
cukinia	119.7	0.1	3.8	20.3	1.4
tymianek suszony	1.1	0.1	0.7	3.0	0.1
wieprzowina, łopatka	85.5	7.4	0.0	136.8	17.6
oliwa z oliwek	1.0	1.0	0.0	9.0	0.0

PODWIECZOREK

241 KCAL

Jogurt z zarodkami pszennymi i bananem: 1. Banana pokrój na mniejsze kawałki. 2. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

JOGURT Z ZARODKAMI PSZENNYMI I BANANEM - 260g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	3.6	11.2	108.0	7.7
zarodki pszenne	22.0	2.1	10.0	76.8	6.1
banan	58.0	0.2	13.6	56.3	0.6

KOLACJA

434 KCAL

Salatka z tuńczyka z kaszą jęczmienną: 1. Ugotuj kaszę. 2. Pokrój pozostałe składniki i wymieszaj z kaszą. 3. Dodaj olej, pokrojone liście pietruszki sól oraz pieprz.

SALAATKA Z TUŃCZYKA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ - 400g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	100.0	0.4	28.2	123.0	2.3
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	32.6	1.7
tuńczyk w wodzie	65.0	0.8	0.0	61.8	13.7
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
olej rzepakowy tłoczony na zimno	2.0	2.0	0.0	18.0	0.0
pietruszkę, liście	4.0	0.0	0.4	2.0	0.2
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1

sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	140.7	3.7
połędwica z indyka	40.0	1.8	0.0	42.0	6.3

DZIEŃ 9

ŚNIADANIE

374 KCAL

Kasza manna na mleku: 1. Zagotuj mleko z cynamonem (może być laska) i cukrem. 2. Wsyp kaszę mannę cały czas mieszając, aż do zgęstnienia. 3. Do przestudzonej kaszki dodaj rozmrożone owoce, posyp płatkami z migdałów.

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kasza manna	50.0	17.3	0.7	189.5	7.3
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8
KASZA MANNA NA MLEKU - 113g (0.5 porcji)					
kasza manna	15.0	0.2	11.5	52.2	1.3
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	93.8	1.9	4.6	47.8	3.2
cukier, trzcinowy	2.5	0.0	2.5	9.9	0.0
cynamon mielony	1.5	0.0	1.2	3.7	0.1

II ŚNIADANIE

206 KCAL

Racuchy drożdżowe z jabłkami: 1. Jabłka obierz ze skórki i pokrój w małą kostkę. Odstaw. 2. Drożdże wymieszaj z częścią cukru, odrobiną mąki i mleka. Odstaw na 15 minut w ciepłe miejsce. 3. Do miski dodaj pozostałą mąkę, cukier, jajka, mleko, zaczyn z drożdży, olej (zostaw trochę do posmarowania patelni) i sól. Wymieszaj dokładnie. Dodaj pokrojone jabłka i ponownie wymieszaj. 4. Ciasto przykryj ściereką i odstaw do wyrośnięcia na ok. 1h. Po tym czasie smaż placki na małym ogniu, smarując delikatnie patelnię olejem lub całkiem bez tłuszczu.

RACUCHY DROŻDŻOWE Z JABŁKAMI - 100g (2 sztuki)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	25.0	0.5	1.2	12.8	0.9
jabłko	23.0	0.1	2.8	11.5	0.1
mąka orkiszowa biała	15.0	0.2	10.8	52.2	2.0
mąka orkiszowa pełnoziarnista	15.0	0.4	10.4	51.9	2.3
jaja kurze całe	10.0	1.0	0.1	14.0	1.3
olej rzepakowy uniwersalny	5.0	5.0	0.0	45.0	0.0
cukier, biały	3.9	0.0	3.9	15.6	0.0
drożdże piekarskie, prasowane	3.0	0.1	0.4	3.2	0.3
sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0

OBIAD

760 KCAL

Bitki wieprzowe z ziemniakami: Mięso pokroić na porcje, rozbić tłuczkiem. Warzywa pokroić w plastry. W wąskim, szerokim rondlu ułożyć mięso, przekładając je warzywami, dodać lubczyk, oprószyć solą, podlać kilkoma łyżkami wrzącej wody. Dusić na małym ogniu pod przykryciem, w miarę potrzeby podlewać wrzącą wodą. Gdy bitki zmiękną (powinny być bardzo miękkie), wyjąć lubczyk. Mąkę przesiać, rozetrzeć z masłem, rozprowadzić dodając nieco wywaru lub gorącej wody, wlać do uduszonego mięsa. Zagotować. Bitki włożyć na półmisek, obłożyć warzywami. Podawać z gotowanymi buraczkami. Zupa pieczarkowa z natką pietruszki: Na spód garnka nalewamy odrobinę wody. Dodajemy pieczarki pokrojone w plastry, cebulę pokrojoną w kostkę oraz pierś z kurczaka. Po ok 5 minutach dodajemy pokrojony w plastry czosnek, majeranek, cząber i dusimy jeszcze kilka minut. Dolewamy wodę, dodajemy ziele angielskie i liść laurowy. Dalej dodajemy marchewkę pokrojoną w kostkę, seler i pietruszkę, suszone grzyby oraz sól i pieprz. Gotujemy tak długo, aż warzywa będą miękkie. Dodajemy natkę pietruszki.

BITKI WIEPRZOWE Z ZIEMNIAKAMI - 679g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
wieprzowina, schab surowy bez kości	100.0	4.2	0.0	129.0	22.9
mąka pszenna, typ 550	10.0	0.2	7.3	34.4	1.1
marchew	105.0	0.2	9.1	34.6	1.1
pietruszka, korzeń	54.0	0.3	5.7	25.4	1.4
seler korzeniowy	200.0	0.6	15.4	60.0	3.2
masło śmietankowe	10.0	7.3	0.1	67.0	0.1
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	200.0	0.2	40.0	172.0	3.4
marchew z groszkiem, gotowana	100.0	6.3	10.4	101.0	2.2
ZUPA PIECZARKOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI - 400g (0.5 porcji)					
pieczarka biała	100.0	0.4	2.6	21.0	2.7
cebula	17.5	0.1	1.2	5.8	0.2
czosnek	1.5	0.0	0.5	2.3	0.1
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
pietruszka, korzeń	13.5	0.1	1.4	6.3	0.4
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	75.0	1.0	0.0	73.5	16.1
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0

seler korzeniowy	10.0	0.0	0.8	3.0	0.2
pietruszka, liście	1.5	0.0	0.1	0.7	0.1
majeranek suszony	0.5	0.0	0.3	1.4	0.1
cząber mielony	0.5	0.0	0.3	1.4	0.0
liść laurowy	0.5	0.0	0.4	1.6	0.0
ziele angielskie całe	0.5	0.0	0.4	1.3	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0

PODWIECZOREK

155 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kefir, 2% tłuszczu	230.0	4.6	10.8	115.0	7.8
mandarynki	88.0	0.2	9.9	39.6	0.5

KOLACJA

408 KCAL

Kanapki z wędliną: Posmaruj chleb masłem. Nałóż wędlinę, sałatę. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperek i suszony pieprz.

KANAPKI Z WĘDLINĄ - 470g (3 kromki)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb graham	75.0	1.3	36.5	173.3	6.2
masło ekstra	15.0	12.4	0.1	112.2	0.1
połędwica z indyka	60.0	2.8	0.1	63.0	9.5
sałata masłowa	18.0	0.0	0.5	2.9	0.3
pomidory, czerwone	288.0	0.6	10.4	49.0	2.6
koper ogrodowy	12.0	0.0	0.7	4.0	0.3
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	3.8	0.2

DZIEŃ 10

ŚNIADANIE

404 KCAL

Kanapki z pastą z jaj: 1. Wymieszaj ugotowane, rozgniecione jajo ze szczypiorkiem, jogurtem, solą i pieprzem na gładką masę. 2. Nałóż pastę na wysmarowany masłem chleb. 3. Połóż na wierzch plasterki pomidora. Ryż na mleku: 1. Ryż przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. 2. Zagotuj mleko, dodaj ryż i gotuj do miękkości.

KANAPKI Z PASTĄ Z JAJ - 155g (1 kromka)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	33.0	0.6	17.8	79.2	2.2
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	37.4	0.0
jaja kurze całe	29.5	2.9	0.2	41.3	3.7
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	0.5	1.4	13.8	1.0
szczypiorek	8.0	0.1	0.3	2.7	0.3
pieprz biały	1.0	0.0	0.7	3.0	0.1
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	54.0	0.1	1.9	9.2	0.5

RYŻ NA MLEKU - 210g (1 porcja)

mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	109.8	5.9
ryż biały, krótkoziarnisty	30.0	0.1	23.8	107.4	2.0

II ŚNIADANIE

214 KCAL

Wafle ryżowe z owocami : 1. Wafle ryżowe i banana zjedz.

WAFLE RYŻOWE Z OWOCAMI - 158g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
wafle ryżowe naturalne	21.0	0.6	17.1	81.3	1.7
banan	137.0	0.4	32.2	132.9	1.4

OBIAD

667 KCAL

Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą : Makaron wrzucić na wrzątek i gotować chwilę krócej niż al dente. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Na dużej patelni, na oliwie/oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać starty czosnek, następnie dodać pokrojone warzywa: paprykę, cukinię i pokrojone pieczarki. Doprawić solą, pieprzem i pozostałymi przyprawami. Dodać masło i delikatnie smażyć warzywa przez ok. 5 minut, co chwilę mieszając. Dodać pomidory z puszki, w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem, wymieszać i zagotować. Dodać ugotowany makaron, wymieszać i wyłożyć do naczynia żaroodpornego. Przykryć pokrywą lub folią aluminiową i wstawić do piekarnika na 20 minut. Posypać tartą mozzarellą i zapiekać jeszcze przez ok. 5 minut, bez przykrycia. Posypać świeżym tymiankiem lub bazylią. Zupa kalafiorowa z koperkiem: 1. Kalafior umyj, obierz i pokrój. 2. W garnku rozgrzej olej. Podsmażaj warzywa

cały czas mieszając, po czym wlej wodę do garnka i doprowadź do wrzenia. Gotuj do miękkości. 3. Pod koniec gotowania dodaj śmietankę, przyprawę, zioła, sok z cytryny oraz nasiona słonecznika.

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI I MOZZARELLĄ - 359g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty	50.0	0.7	37.5	174.0	7.3
oliwa z oliwek	5.0	5.0	0.0	44.9	0.0
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	37.4	0.0
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
czosnek	3.0	0.0	1.0	4.6	0.2
cukinia	56.3	0.1	1.8	9.6	0.7
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3	3.3	16.0	0.7
pieczarka biała	18.0	0.1	0.5	3.8	0.5
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	100.0	0.1	4.0	17.0	0.8
mozzarella, z pełnego mleka	31.0	6.9	0.7	93.0	6.9
oregano suszone	1.0	0.0	0.7	2.6	0.1
curry w proszku	2.0	0.3	1.2	6.5	0.3
papryka, mielona	1.0	0.1	0.5	2.8	0.1
kurkuma mielona	1.0	0.1	0.6	3.5	0.1
bazylia świeża	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0
sok marchwiowo-jabłkowy	220.0	0.4	26.6	105.6	1.1

ZUPA KALAFIOROWA Z KOPERKIEM - 210g (0.5 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kalafior	75.0	0.1	3.8	20.3	1.8
woda	62.5	0.0	0.0	0.0	0.0
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	40.0	0.1	3.2	12.8	0.6
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10.0	3.0	0.3	29.1	0.2
słonecznik, nasiona łuskane	10.0	5.1	2.0	58.4	2.1
koper ogrodowy	8.0	0.0	0.5	2.6	0.2
sok ze świeżej cytryny	1.0	0.0	0.1	0.2	0.0
pietruska, liście	1.5	0.0	0.1	0.7	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	1.0	1.0	0.0	9.0	0.0
sól morską jodowaną	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1

PODWIECZOREK

174 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150.0	3.0	9.3	90.0	6.5
biszkopty bez dodatku cukru (GLUTENEX)	25.0	1.8	17.8	84.0	2.0

KOLACJA

403 KCAL

Kanapki z szynką kanapkową i warzywami: Z podanych składników zrób kanapkę.

KANAPKI Z SZYNKĄ KANAPKOWĄ I WARZYWAMI - 266g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni razowy	93.0	1.6	47.6	211.1	5.5
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
szynka kanapkowa	75.0	2.4	1.1	75.0	12.4
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	1.9	0.2
papryka czerwona, słodka	60.0	0.3	4.0	19.2	0.8
oliwki zielone marynowane, konserwowe	15.6	2.0	0.6	20.6	0.2

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 10

ZUPY					
słonecznik, nasiona łuskane	10.0 [g]				
DANIA GŁÓWNE MIĘSNE					
pieprz ziołowy	1.0 [g]	wieprzowina, łopatka, mięso mielone	30.0 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
len, nasiona	2.7 [g]	orzechy laskowe	9.1 [g]	sezam, nasiona łuskane, prażone, bez soli	2.7 [g]
słonecznik, nasiona	6.7 [g]				
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE					
bulion drobiowy	874.2 [g]	bulion jarzynowy	148.1 [g]	jaja gotowane	20.8 [g]
marchew z groszkiem, gotowana	100.0 [g]	pieczeń rzymska	60.0 [g]	surówka z selerów i jabłek z olejem słonecznikowym, z cukrem	150.0 [g]
DODATKI DO DAŃ					
chrzan tarty, w słoiku	5.0 [g]	drożdże piekarskie, prasowane	3.0 [g]	koncentrat pomidorowy, 30%	19.5 [g]
kostka rosółowa, warzywna	2.5 [g]	majonez domowy z olejem rzepakowym	21.7 [g]	musztarda	19.0 [g]
sos sojowy z soi i przynicy (shoyu), o obniżonej zawartości sodu	5.0 [g]				
MIĘSO I PRZETWORY					
biała kielbasa	100.0 [g]	kaszanka	50.0 [g]	kielbasa mortadela	35.4 [g]
kielbasa żywiecka	32.3 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	497.5 [g]	mięso z ud kurczaka, bez skóry	4.3 [g]
noga (udo) kurczaka	58.6 [g]	połędwica sopocka	11.0 [g]	połędwica z indyka	187.6 [g]
połędwica z piersi kurczaka	93.8 [g]	szynka delikatesowa z kureczaka	37.5 [g]	szynka kanapkowa	78.1 [g]
szynka wiejska	52.1 [g]	wieprzowina, karkówka	135.1 [g]	wieprzowina, schab surowy bez kości	294.0 [g]
wieprzowina, łopatka	104.2 [g]	wieprzowina, żeberka	60.8 [g]	wołowina, rostbef	5.3 [g]
wątroba wieprzowa	4.7 [g]				
NABIAŁ I JAJA					
białko jaja kurzego	6.0 [g]	jaja kurze całe	322.7 [g]	jogurt grecki, 3% tłuszczu	12.5 [g]
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	200.0 [g]	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	150.0 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1143.3 [g]
kefir, 1,5% tłuszczu	230.0 [g]	kefir, 2% tłuszczu	460.0 [g]	masło ekstra	75.8 [g]
masło śmietankowe	10.0 [g]	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	510.0 [g]	mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	375.0 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	409.7 [g]	mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	540.0 [g]	mozzarella, z pełnego mleka	31.0 [g]
ser twarogowy półtłusty	100.0 [g]	ser, cheddar pełnotłusty	30.0 [g]	ser, edamski tłusty	22.8 [g]
ser, tyłżycki pełnotłusty	32.6 [g]	serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	75.0 [g]	serek śmietankowy do smarowania, smakowy	30.0 [g]
śmietana, 12% tłuszczu	26.7 [g]	śmietana, 18% tłuszczu	11.3 [g]	śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	22.5 [g]
NAPoje BEZALKOHOLOWE					
herbata czarna, parzona, napar bez cukru	250.0 [g]	sok jabłkowy	250.0 [g]	sok marchwiowo-jabłkowy	220.0 [g]
sok ze świeżej cytryny	12.6 [g]	woda	1795.0 [g]		
OWOCE I PRZETWORY					
ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu	11.6 [g]	banan	609.6 [g]	gruszka	42.8 [g]
jabłko	1435.6 [g]	maliny, mrożone	200.0 [g]	mandarynki	352.0 [g]

ogórek kiwano	326.6 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	18.6 [g]	truskawki	43.8 [g]
żurawina suszona, słodzona	9.1 [g]				
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia świeża	3.3 [g]	chili w proszku	0.1 [g]	curry w proszku	2.0 [g]
cynamon mielony	3.0 [g]	czosnek w proszku	1.1 [g]	cząber mielony	0.7 [g]
gałka muskatołowa, mielona	0.3 [g]	kmin rzymski	0.1 [g]	kminek zwyczajny	2.0 [g]
koper ogrodowy	101.5 [g]	kurkuma mielona	1.1 [g]	liść laurowy	0.8 [g]
majeranek suszony	7.5 [g]	mięta pieprzowa, świeża	0.8 [g]	nasiona kolendry	0.1 [g]
ocet jabłkowy	7.5 [g]	oregano suszone	2.5 [g]	papryka, mielona	1.1 [g]
papryka, mielona, wędzona	1.0 [g]	pieprz biały	4.0 [g]	pieprz czarny	25.8 [g]
rozmaryn suszony	0.3 [g]	rozmaryn świeży	0.8 [g]	sól biała	11.1 [g]
sól morska jodowana	6.7 [g]	tymianek suszony	1.1 [g]	zakwas z mąki żytniej	64.4 [g]
ziele angielskie całe	0.8 [g]	zioła prowansalskie	5.1 [g]		
RYBY I OWOCE MORZA					
makrela, wędzona	72.5 [g]	sola, świeża	169.0 [g]	tuńczyk w wodzie	65.0 [g]
SŁODYCZE					
biszkopty bez dodatku cukru (GLUTENEX)	25.0 [g]	cukier, biały	7.4 [g]	cukier, trzcinowy	2.5 [g]
erytrytol	2.5 [g]	miód pszczeli	19.7 [g]	stewia	1.0 [g]
TŁUSZCZE					
olej rzepakowy tłoczony na zimno	7.8 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	34.5 [g]	olej słonecznikowy	10.0 [g]
oliwa z oliwek	19.3 [g]				
WARZYWA I PRZETWORY					
brokuły	27.3 [g]	brokuły, różyczki	30.0 [g]	brukselka, mrożona	150.0 [g]
buraki gotowane, odsączone, z solą	100.0 [g]	cebula	841.5 [g]	cukinia	225.2 [g]
cykoria	64.5 [g]	czosnek	26.3 [g]	groszek zielony, gotowany, odsączony, bez soli	10.0 [g]
groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu	21.6 [g]	imbir korzeń	53.8 [g]	kalafior	121.0 [g]
kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	150.0 [g]	kapusta biała	261.9 [g]	kapusta kiszona	250.0 [g]
kapusta pekińska	151.9 [g]	kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	10.0 [g]	marchew	1198.1 [g]
marchew, gotowana, odsączona, bez soli	38.2 [g]	mąka ziemniaczana	27.8 [g]	ogórek kiszony	189.7 [g]
ogórek kwaszony	100.0 [g]	papryka czerwona, hot chili	6.8 [g]	papryka czerwona, słodka	329.4 [g]
pieczarka biała	132.6 [g]	pieczarka brązowa np. crimini	12.9 [g]	pietruska, korzeń	192.8 [g]
pietruska, korzeń, mrożona	200.0 [g]	pietruska, liście	29.9 [g]	pomidory, czerwone	1931.4 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	233.5 [g]	por	227.3 [g]	przecier pomidorowy (sos), w puszcze	127.0 [g]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	63.8 [g]	rzodkiewka	158.8 [g]	sałata masłowa	120.0 [g]
sałata rzymska	42.6 [g]	seler korzeniowy	595.5 [g]	seler naciowy	37.5 [g]
szczaw	69.1 [g]	szczypiorek	80.4 [g]	włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	66.9 [g]
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	40.0 [g]	ziemniaki	333.3 [g]	ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	150.0 [g]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	510.0 [g]	ziemniaki, pieczone, miąższ, bez soli	97.4 [g]		
ZBOŻOWE					
bułka tarta	9.1 [g]	bułki grahamki	75.0 [g]	chleb graham	275.0 [g]

chleb żytni jasny	165.0 [g]	chleb żytni pełnoziarnisty	33.0 [g]	chleb żytni razowy	589.0 [g]
kajzerki	2.5 [g]	kasza jęczmienna, perłowa	54.0 [g]	kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	300.0 [g]
kasza manna	30.3 [g]	makaron bezjajeczny z semoliny	20.0 [g]	makaron pszenny pełnoziarnisty	50.0 [g]
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej	103.7 [g]	makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	175.0 [g]	mąka orkiszowa biała	15.0 [g]
mąka orkiszowa pełnoziarnista	15.0 [g]	mąka pszenna, typ 550	13.0 [g]	otręby owsiane	10.0 [g]
otręby pszenne	12.0 [g]	płatki kukurydziane	42.0 [g]	płatki owsiane	49.1 [g]
ryż basmati, biały, gotowany, bez soli	70.0 [g]	ryż biały	36.0 [g]	ryż biały, krótkoziarnisty	90.0 [g]
ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	20.0 [g]	wafle ryżowe naturalne	21.0 [g]	zarodki pszenne	22.0 [g]