

02.12.2023	śniadanie	Mleko z płatkami owsianymi i kanapka z szynką (306 g)	podwieczorek	Kisiel jabłkowy (537 g)
	II śniadanie	Koktajl jabłko, banan (280 g)	kolacja	KANAPKA Z PIERSIĄ Z KURCZAKA (326 g)
	obiad	zupa szczawiowa (300 g); Risotto z warzywami (1001 g)		
03.12.2023	śniadanie	Kanapki z wędliną i sałatką z kalafiora (325 g)	podwieczorek	Sałatka z jabłka i selera naciowego (212 g)
	II śniadanie	jogurt naturalny, 2% tłuszczu (180 g); jabłko (188 g)	kolacja	Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami (483 g)
	obiad	FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM (474 g); Rosół drobiowy z makaronem (446 g)		
04.12.2023	śniadanie	chleb żytni razowy (62 g); Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g)	podwieczorek	Sałatka ryżowa z szynką i cykorią (130 g)
	II śniadanie	Jogurt z otrębami pszennymi i jabłkiem (292 g)	kolacja	Sałatka warzywna z serem żółtym i wędliną (315 g); bułki grahamki (50 g)
	obiad	Zupa z soczewicy i kaszy (394 g); Karkówka pieczona z warzywami (311 g); Ziemniaki pieczone z przyprawami (81 g)		
05.12.2023	śniadanie	Jajecznica z pomidorami (232 g); chleb żytni razowy (31 g); Owsianka na mleku z borówką (199 g)	podwieczorek	Deser kisiel gruszkowo-morelowy (592 g)
	II śniadanie	KOKTAJL Z JOGURTU NATURALNEGO I MALIN (E) (311 g)	kolacja	KANAPKA ZE SCHABEM SAŁATĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (E) (396 g)
	obiad	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki (799 g); Łazanki z kapustą i grzybami (480 g); sok pomidorowy (260 g)		
06.12.2023	śniadanie	Kanapki na grahamkach z twarożkiem (374 g)	podwieczorek	Sałatka brokułowa z jajkiem (422 g)
	II śniadanie	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu (255 g)	kolacja	Kanapki z pastą tuńczyka (320 g)
	obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (490 g); Kotlety schabowe (216 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą (90 g); marchew, gotowana, odsączona, z solą (30 g)		
07.12.2023	śniadanie	Kanapki z sałatką z wędliną i selerem (465 g)	podwieczorek	jabłko (270 g)
	II śniadanie	Jogurt naturalny (267 g)	kolacja	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ SOPOCKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM (E) (319 g)
	obiad	Zupa koperkowa (390 g); PULPETY Z INDYKA Z SOSEM POMIDOROWYM I RYŻEM (E) (484 g)		
08.12.2023	śniadanie	Kanapki z pastą z ryby wędzonej (324 g)	podwieczorek	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu (255 g); jabłko (188 g)
	II śniadanie	kefir, 1,5% tłuszczu (230 g); banan (80 g)	kolacja	Paprykarz szczeciński domowy (253 g); chleb graham (42 g)
	obiad	Barszcz czerwony czysty (220 g); Placki ziemniaczane pieczone (406 g)		
09.12.2023	śniadanie	Pasztet domowy drobiowo-wołowy (150 g); bułki grahamki (50 g); Sałatka z pomidorków z natką (162 g)	podwieczorek	Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką (265 g)
	II śniadanie	Sałatka z ogórków z dodatkiem jaja (259 g)	kolacja	Kanapki z pastą z awokado (384 g)
	obiad	Spaghetti z mięsem mielonym (643 g); Zupa jarzynowa z makaronem (364 g)		
10.12.2023	śniadanie	Kasza manna na mleku z malinami (336 g); Kanapki z szynką wiejską i warzywami (160 g)	podwieczorek	Sałatka jarzynowa (360 g)
	II śniadanie	Koktajl jabłko, gruszka, banan (345 g)	kolacja	Kanapka z szynką wieprzową sałata i kielkami rzodkiewki (215 g)
	obiad	Gołąbki (812 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli (120 g); Sałatka z pomidora z koperkiem (214 g)		
11.12.2023	śniadanie	Kanapki z hummusem papryką i rzeżuchą (285 g)	podwieczorek	Ciasto marchewkowe (100 g)
	II śniadanie	Serek wiejski z borówką (225 g)	kolacja	Grzanki z pastą pieczarkową (404 g)
	obiad	Gulasz ze schabem warzywami i kaszą jęczmienną (549 g); Zupa młody kapuśniak (420 g)		

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

383 KCAL

Mleko z płatkami owsianymi i kanapka z szynką: Płatki podgotować w niewielkiej ilości wody dodać mleko i susz owocowy. Z bułki, margaryny i szynki przygotować kanapkę.

MLEKO Z PŁATKAMI OWSIANYMI I KANAPKA Z SZYNKĄ - 306g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	200.0	3.0	10.0	94.0	6.8
płatki owsiane	30.0	2.2	20.8	112.8	3.6
śliwki suszone	10.0	0.1	6.9	28.2	0.3
bułki grahamki	25.0	0.4	14.0	65.5	2.3
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	37.4	0.0
szynka wiejska	36.0	1.6	0.3	45.4	7.3

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

745 KCAL

Risotto z warzywami: 1. Warzywa umyj i pokrój na mniejsze kawałki. 2. Zeszklij cebulę na oliwie, dodaj czosnek, dodaj masło. 3. Następnie dodaj ryż (70g suchego /1 osobę. Po ugotowaniu ryż potroi swoją objętość) i podsmaż go przez kilka minut. 4. Wlej wino i gotuj, aż odparuje. 5. Dodaj po kolei warzywa i przyprawy. 6. Wlewaj bulion (zrobiony z kostki i wody, albo jeśli masz to ugotowany wcześniej) małymi porcjami i mieszaj, gotuj do miękkości ryżu i warzyw. 7. Na koniec dodaj natkę pietruszki i ser, wymieszaj.

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
zupa szczawiowa	300.0	6.9	9.6	111.0	3.0
RISOTTO Z WARZYWAMI - 1001g					
ryż biały, krótkoziarnisty, gotowany	105.0	0.2	30.1	136.5	2.5
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
czosnek	10.0	0.1	3.3	15.2	0.6
brokuły	50.0	0.2	2.6	15.5	1.5
brukselka	50.0	0.3	4.3	23.5	2.4
seler naciowy	15.0	0.0	0.5	2.5	0.1
marchew	25.0	0.1	2.2	8.3	0.3
pietruszka, korzeń	13.5	0.1	1.4	6.3	0.4
oliwa z oliwek	2.0	2.0	0.0	17.9	0.0
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
kurkuma mielona	1.0	0.1	0.6	3.5	0.1
oregano suszone	1.0	0.0	0.7	2.6	0.1
tymianek suszony	1.0	0.1	0.6	2.8	0.1
papryka, mielona	1.0	0.1	0.5	2.8	0.1
wino białe, wytrawne	125.0	0.0	0.8	83.8	0.1
pietruszka, liście	4.0	0.0	0.4	2.0	0.2
ser, parmezan, tarty (drobno)	52.0	14.9	2.1	224.1	20.0
woda	500.0	0.0	0.0	0.0	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

359 KCAL

KANAPKA Z PIERSIĄ Z KURCZAKA: Chleb smarujemy masłem, kładziemy szynkę, pokrojonego pomidora. Całość posypujemy szczypiorkiem. Smacznego.

KANAPKA Z PIERSIĄ Z KURCZAKA - 326g (2 kromki)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	96.0	1.7	51.6	230.4	6.5
połędwica z piersi kurczaka	20.0	0.2	0.0	18.4	4.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	32.6	1.7
szczypiorek	8.0	0.1	0.3	2.7	0.3

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

410 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 - 325g (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
serek śmietankowy do smarowania, smakowy	50.0	11.5	1.5	121.5	3.0
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

II ŚNIADANIE

202 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	188.0	0.8	22.7	94.0	0.8

OBIAD

652 KCAL

FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM: Mięso oczyścić i podzielić. Mrożone warzywa przelać wrzątkiem (mają się całkowicie rozmrozić). Rozgrzać masło klarowane na dużej patelni, mięso doprawić solą, oprószyć słodką papryką i włożyć na patelnię. Obsmażyć po 1 - 2 minuty z każdej strony, następnie wlać gorący bulion i zagotować. Pomiędzy filety wsypać marchewkę z groszkiem i na większym ogniu gotować bez przykrycia przez około 7- 8 minut (w międzyczasie filety przewrócić na drugą stronę). Dodać śmietankę wymieszaną z obydwoma mąkami. Gotować jeszcze przez ok. 2 minuty, aż sos zgęstnieje. Podawać posypując natką i szczyptą papryki w proszku. 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.

FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM - 474g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	115.0	1.5	0.0	112.7	24.7
marchew z groszkiem, mrożona	256.7	0.8	26.7	120.6	6.7
bulion drobiowy	41.7	0.9	0.5	15.5	1.5
papryka, mielona	2.7	0.3	1.4	7.5	0.4
śmietana, 18% tłuszczu	41.7	7.5	1.5	77.5	1.0
mąka pszenna, typ 500	5.0	0.1	3.7	17.1	0.5
mąka ziemniaczana	5.0	0.0	4.2	17.9	0.3
pietruszka, liście	2.7	0.0	0.2	1.3	0.1
masło klarowane	3.3	3.3	0.0	29.5	0.0
sól morską jodowaną	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.8	0.0

ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM - 446g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
bulion drobiowy	300.0	6.3	3.9	111.7	10.7
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100.0	0.5	26.5	124.0	5.3
pietruszka, liście	3.0	0.0	0.3	1.5	0.1
marchew	42.5	0.1	3.7	14.0	0.4

PODWIECZOREK**205 KCAL**

Salatka 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.

SALATKA Z JABŁKA 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**416 KCAL**

Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami: 1. Posmaruj chleb masłem. 2. Połóż wędlinę, sałatę. 3. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperek i pieprz.

KANAPKI Z POŁĘDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 483g (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
polędwica 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	24.0	0.1	1.5	7.9	0.7
pieprz czarny	3.0	0.1	1.9	7.5	0.3

DZIEŃ 3**ŚNIADANIE****401 KCAL**

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 ulóż podsmażoną cebulę, na cebuli ulóż kielbaski. Posyp majerankiem i pieprzem. 4. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz około 40 minut.

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

BIAŁA KIELBASA PIECZONA Z CEBULĄ I MAJERANKIEM - 150g (1 porcja)

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**190 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 - 292g

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	100.0	0.4	12.1	50.0	0.4

OBIAD**769 KCAL**

Zupa z soczewicy i kaszy: 1. W garnku na zupę podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, po chwili dodaj marchewkę i kaszę, na koniec dodaj soczewicę oraz rozgnieciony czosnek. Mieszaj jeszcze przez chwilę. 2. Zalej wszystko wodą lub bulionem i gotuj do miękkości. 3. W połowie gotowania dodaj pomidory z puszki. 4. Dopraw według uznania (sól, pieprz, koniecznie nasiona kolendry i kmin rzymski).
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 stronach. 4. Na dnie naczynia żaroodpornego połóż część warzyw, na to ulóż 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.

ZUPA Z SOCZEWICY I KASZY - 394g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona kolendry	2.0	0.4	1.1	6.0	0.2
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
kmin rzymski	1.0	0.2	0.4	3.8	0.2
kasza jęczmienna, pęczak	20.0	0.4	15.0	68.0	1.7
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	40.0	1.2	23.0	136.4	10.2
cebula	25.0	0.1	1.7	8.3	0.3
marchew	50.0	0.1	4.3	16.5	0.5
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	127.0	0.4	9.3	40.6	2.0
oliwa z oliwek	2.0	2.0	0.0	17.9	0.0
czosnek	1.0	0.0	0.3	1.5	0.1

KARKÓWKA PIECZONA Z WARZYWAMI - 311g					
musztarda	5.0	0.3	1.1	8.3	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	4.8	4.8	0.0	43.2	0.0
sól morską jodowaną	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	120.0	17.3	0.0	246.0	22.6
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
sos sojowy z soi (tamari)	10.8	0.0	0.6	6.5	1.1
miód pszczeli	7.0	0.0	5.6	22.3	0.0

ZIEMIANKI PIECZONE Z PRZYPRAWAMI - 81g					
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

PODWIECZOREK

222 KCAL

Sałatka ryżowa z szynką i cykorią: Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie, ostudzić. Ananasa, szynkę, ogórka pokroić w dowolne kawałki. Cykorię porwać na małe cząstki. Majonez wymieszać z jogurtem. Wszystkie składniki połączyć.

SAŁATKA RYŻOWA Z SZYNKĄ I CYKORIA - 130g (0.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
ryż dziki	27.0	0.3	20.2	96.4	4.0
szynka wiejska	18.0	0.8	0.2	22.7	3.7
cykoria	15.0	0.0	0.6	3.5	0.3
ogórek	18.0	0.0	0.5	2.5	0.1
ser, gouda tłusty	10.5	2.4	0.0	33.4	2.9
ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu	17.5	0.0	2.7	10.5	0.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	6.5	0.8	0.3	8.6	0.1
majonez domowy z olejem rzepakowym	5.0	4.0	0.1	36.3	0.1
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	11.5	0.2	0.8	7.1	0.6
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

KOLACJA

377 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.

SAŁATKA WARZYWNA Z SEREM ŻÓŁTYM I WĘDLINĄ - 315g					
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	60.0	0.7	0.0	55.2	12.2
ser, tylżycki 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
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	131.0	4.5

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

439 KCAL

Jajecznica z pomidorami: 1. Pomidora umyj i pokrój w kostkę. 2. Duś na wolnym ogniu do miękkości. 3. Następnie dodaj jaja i mieszaj aż do ścięcia. 4. Pod koniec smażenia dodaj przyprawy oraz zioła. Owsianka na mleku z borówką: 1. Płatki owsiane wsyp do garnka. 2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając. 3. Przełóż do miski, dodaj płatki z ziaren amarantusa, płatki migdałów oraz owoce.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 232g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jaja kurze całe	100.0	9.7	0.6	140.0	12.5
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	18.4	1.0
olej rzepakowy uniwersalny	1.0	1.0	0.0	9.0	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
oregano suszone	2.0	0.1	1.4	5.3	0.2
bazylija suszona	2.0	0.1	1.0	4.7	0.5
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8

OWSIANKA NA MLEKU Z BORÓWKĄ - 199g (0.5 porcji)

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
borówka amerykańska	25.0	0.1	3.6	14.3	0.2
banan	29.0	0.1	6.8	28.1	0.3

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

656 KCAL

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. Łazanki z kapustą i grzybami: Pieczarki poddusić z dodatkiem oliwy. Następnie dodać kapustę kwaszoną i razem dusić do miękkości. Połączyć z ugotowanym makaronem i doprawić.

ZUPA PIECZARKOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI - 799g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
pieczarka biała	200.0	0.8	5.2	42.0	5.4
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
czosnek	3.0	0.0	1.0	4.6	0.2
marchew	105.0	0.2	9.1	34.6	1.1
pietruszka, korzeń	27.0	0.1	2.8	12.7	0.7
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	2.0	0.0	147.0	32.3
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
seler korzeniowy	20.0	0.1	1.5	6.0	0.3
pietruszka, liście	3.0	0.0	0.3	1.5	0.1
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	2.7	0.1

cząber mielony	1.0	0.1	0.7	2.7	0.1
liść laurowy	1.0	0.1	0.8	3.1	0.1
ziele angielskie całe	1.0	0.1	0.7	2.6	0.1
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ŁAZANKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI - 480g (1 porcja)

makaron łazanki (GLUTENEX)	50.0	0.8	38.3	177.5	2.4
pieczarka biała	200.0	0.8	5.2	42.0	5.4
kapusta kiszona	150.0	0.3	5.1	24.0	1.6
cebula	70.0	0.3	4.8	23.1	1.0
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	71.8	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
sok pomidorowy	260.0	0.5	8.6	41.6	2.1

PODWIECZOREK

293 KCAL

Deser kisiel gruszkowo-morelowy: 1. Morele i gruszkę drobno pokrój, zalej 1,5 szklanki wody, dodaj goździk. 2. Gotuj do czasu, aż morele będą bardzo miękkie. 3. Wyjmij goździk. 4. Rozmieszaj mąkę ziemniaczaną w niewielkiej ilości zimnej wody, dodaj do owoców i zagotuj cały czas mieszając.

DESER KISIEL GRUSZKOWO-MORELOWY - 592g (1 cała potrawa)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
morele, suszone	30.0	0.4	21.7	90.3	1.6
gruszka	156.0	0.3	22.5	90.5	0.9
mąka ziemniaczana	25.0	0.1	20.8	89.3	1.7
goździki mielone	1.0	0.1	0.7	2.7	0.1
woda	375.0	0.0	0.0	0.0	0.0
cukier, trzcinowy	5.0	0.0	5.0	19.9	0.0

KOLACJA

412 KCAL

KANAPKA ZE SCHABEM SAŁATĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (E): Chleb razowy posmaruj masłem, połóż na nim plasterki pieczonego schabu i liście sałaty. Kanapkę zjedz z ogórkiem konserwowym.

KANAPKA ZE SCHABEM SAŁATĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (E) - 396g

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	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
wieprzowina, schab, pieczony	80.0	4.0	0.0	140.0	25.9
sałata masłowa	24.0	0.0	0.7	3.8	0.3
ogórki, konserwowe	220.0	0.2	12.3	52.8	0.7

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

366 KCAL

Kanapki na grahamkach z twarogiem: Bułkę przekroić na pół. Posmarować masłem. Ser rozgnieść widelcem dodać skrojoną drobno rzodkiewkę i szczypior oraz jogurt. Doprawić solą i pieprzem czarnym.

KANAPKI NA GRAHAMKACH Z TWAROŻKIEM - 374g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	131.0	4.5
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
ser twarogowy chudy	100.0	0.5	3.5	98.0	19.8
rzodkiewka	150.0	0.3	6.6	27.0	1.5
szczypiorek	16.0	0.1	0.6	5.4	0.7
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	0.9	2.9	27.6	2.0
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

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**705 KCAL**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój. 2. Do garnka włóż wszystkie warzywa, mięso i zalej bulionem. 3. Doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości. 4. Pod koniec gotowania dodaj przyprawy i zioła. Kotlety schabowe: 1. Plastry mięsa rozbij delikatnie i oprósz przyprawami. 2. W jednej misce roztrzep jaja. 3. Do drugiej miski dodaj bułkę tartą. 4. Kotlety obtaczaj w jajku i bułce tartej. 5. Smaż na średniej mocy palnika z obu stron.

ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI - 490g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kalafior	150.0	0.3	7.5	40.5	3.6
bulion jarzynowy	140.0	0.7	3.1	18.6	0.6
ziemniaki	80.0	0.1	14.0	61.6	1.6
marchew	32.0	0.1	2.8	10.6	0.3
por	30.0	0.1	1.7	8.7	0.7
mięso z ud kurczaka, bez skóry	50.0	3.0	0.0	62.5	8.9
pietruszkę, liście	3.0	0.0	0.3	1.5	0.1
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	1.0	0.1
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
sól morską jodowaną	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0

KOTLETY SCHABOWE - 216g

wieprzowina, schab surowy bez kości	150.0	6.3	0.0	193.5	34.4
olej rzepakowy uniwersalny	8.0	8.0	0.0	72.0	0.0
bułka tarta	27.5	0.5	21.3	97.3	2.7
jaja kurze całe	25.0	2.4	0.1	35.0	3.1
czosnek w proszku	1.5	0.0	1.1	5.0	0.2
papryka, mielona	1.5	0.2	0.8	4.2	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
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	90.0	0.1	18.0	77.4	1.5
marchew, gotowana, odsączona, z solą	30.0	0.1	2.5	10.5	0.2

PODWIECZOREK**309 KCAL**

Salatka brokułowa z jajkiem: 1. Brokuł rozdziel na mniejsze różyczki i umyj. 2. Ugotuj w wodzie z dodatkiem soli i cukru, a następnie ostudź. 3. Jaja ugotuj na twardo, ostudź, obierz i pokrój na ćwiartki. 4. Płatki migdałów upraż na suchej patelni aż się delikatnie zarumienią. 5. Pomidorki umyj i pokrój na połówki. 6. Następnie ułóż wszystkie przygotowane składniki w misce. 7. Wymieszaj sos: jogurt, majonez i przeciśnięty przez praskę czosnek i polej nim sałatkę.

SALATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM - 422g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
brokuły	227.9	0.9	11.8	70.6	6.8
jaja kurze całe	50.0	4.8	0.3	70.0	6.3
żurawina suszona, słodzona	22.4	0.3	18.5	69.0	0.0
pomidory, cherry	74.7	0.4	3.6	16.4	0.8
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	34.4	0.7	2.1	20.6	1.5
majonez domowy z olejem rzepakowym	7.5	5.9	0.2	54.2	0.1
czosnek	4.5	0.0	1.5	6.8	0.3
sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0
cukier, biały	0.4	0.0	0.4	1.5	0.0

KOLACJA**381 KCAL**

Kanapki z pastą tuńczyka: 1. Rozgnieć widelcem twaróg oraz tuńczyka. 2. Wymieszaj składniki na pastę (tuńczyk, twaróg, jogurt, szczypiorek, pieprz). 3. Posmaruj chleb pastą. 4. Pokrój paprykę na strąki.

KANAPKI Z PASTĄ TUŃCZYKA - 320g (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
ser twarogowy chudy	40.0	0.2	1.4	39.2	7.9
tuńczyk w wodzie	40.0	0.5	0.0	38.0	8.4
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	0.9	2.9	27.6	2.0
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
szczypiorek	16.0	0.1	0.6	5.4	0.7
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
papryka żółta, słodka	100.0	0.2	6.3	27.0	1.0

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

371 KCAL

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

KANAPKI Z WĘDLINĄ - 465g

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	10.0	8.3	0.1	74.8	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

II ŚNIADANIE

226 KCAL

Serek wiejski z papryką: 1. Paprykę pokrój na kawałki. 2. Wymieszaj twarożek ze świeżymi ziołami, które lubisz. Dodaj pokrojoną paprykę i wymieszaj.

SEREK WIEJSKI Z PAPRYKĄ - 267g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
serek twarogowy, ziarnisty	200.0	8.6	6.6	202.0	24.6
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3	3.3	16.0	0.7
szczypiorek	8.0	0.1	0.3	2.7	0.3
koper ogrodowy	8.0	0.0	0.5	2.6	0.2
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
sól biała	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0

OBIAD

670 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 przyprawę. PULPETY Z INDYKA Z SOSEM POMIDOROWYM I RYŻEM (E): Wymieszaj mięso mielone z indyka z jajkiem, płatkami owsianymi. Dopraw solą, pieprzem, ziołami. Uformuj małe pulpeciki i ugotuj. Sos: Wymieszaj mięso mielone z indyka z jajkiem, płatkami owsianymi. Dopraw solą, pieprzem, ziołami. Uformuj małe pulpeciki i ugotuj. Sos: Cebulę i czosnek posiekaj. Rozgrzej oliwę na głębokiej patelni, podsmaż cebulkę i czosnek aż będą szkliste. Dodaj pomidory z puszki oraz przyprawę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Duś ok. 10- 15 minut na małym ogniu, aby sos się nieco zredukował. Zjedz ryżem naturalnym.

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 muskatołowa, mielona	0.3	0.1	0.1	1.3	0.0

PULPETY Z INDYKA Z SOSEM POMIDOROWYM I RYŻEM (E) - 484g (1 porcja)

mięso z udźca indyka, bez skóry	125.0	3.5	0.0	128.8	24.3
jaja kurze całe	25.0	2.4	0.1	35.0	3.1
płatki owsiane	10.0	0.7	6.9	37.6	1.2
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	25.0	0.1	2.0	8.0	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	2.0	2.0	0.0	18.0	0.0
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	200.0	0.2	8.0	34.0	1.6
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
czosnek	3.0	0.0	1.0	4.6	0.2
bazylia świeża	5.0	0.0	0.1	1.1	0.2
oregano świeże	2.0	0.0	0.0	0.3	0.0
cukier, trzcinowy	2.0	0.0	2.0	8.0	0.0
ryż brązowy	50.0	0.9	38.4	167.5	3.5

PODWIECZOREK**267 KCAL**

Muffiny jajeczno-warzywne: 1. Jajko roztrzep z dodatkiem wody i przypraw. 2. Składniki pokrój na kawałki i umieść w kokilkach do zapiekania. 3. Wlej masę z jaj i upiecz w 180 st. C przez około 30 minut.

MUFFINY JAJECZNO-WARZYWNE - 270g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kurkuma mielona	1.5	0.1	1.0	5.3	0.1
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1
estragon suszony	0.5	0.0	0.3	1.5	0.1
jaja kurze całe	100.0	9.7	0.6	140.0	12.5
pieczarka brązowa np. crimini	40.0	0.0	1.7	8.8	1.0
papryka czerwona, słodka	37.5	0.2	2.5	12.0	0.5
awokado	35.0	5.4	2.6	59.1	0.7
kielbasa mazurska z indyka	30.0	2.3	0.0	38.7	4.4
woda	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0

KOLACJA**386 KCAL**

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ SOPOCKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM (E): Chleb posmaruj masłem, połóż polędwicę i ogórka.

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ SOPOCKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM (E) - 319g

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
polędwica sopocka	66.0	2.6	0.6	82.5	14.3
ogórek kwaszony	150.0	0.1	2.9	18.0	1.5

DZIEŃ 7**ŚNIADANIE****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

II ŚNIADANIE**177 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
banan	80.0	0.2	18.8	77.6	0.8

OBIAD**664 KCAL**

Barszcz czerwony czysty: 1. Buraki umyj, obierz i utrzyj na tarce na wiórki. To samo zrób z marchewką. 2. Do garnka włóż buraki, marchew, bulion jarzynowy (przygotowany wcześniej), posiekaną cebulę, rozgnieciony czosnek, liść laurowy, ziele angielskie i zagotuj. Gotuj 15 minut pod przykryciem. 3. Dodaj majeranek, pieprz oraz ocet winny. 4. Barszcz podawaj odcedzony od buraków i pozostałych składników w kubeczkach. Oczywiście można zjeść także warzywa z barszczu. Placki ziemniaczane pieczone: 1. Zetrzyj na tarce ziemniaki i cebulę. 2. Dodaj mąkę, rozgnieciony czosnek, sól i pieprz. 3. Wymieszaj. 4. Wyłóż na blaszkę wyłożoną pergaminem i posmarowaną oliwą z oliwek. 5. Piecz w rozgrzanym piekarniku (180 st. C) do zarumienienia.

BARSZCZ CZERWONY CZYSTY - 220g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
bulion jarzynowy	142.9	0.7	3.2	19.0	0.7
burak	57.1	0.1	5.4	24.0	1.0
cebula	10.0	0.0	0.7	3.3	0.1

marchew	6.4	0.0	0.6	2.1	0.1
ocet winny, czerwony	2.1	0.0	0.0	0.4	0.0
czosnek	0.9	0.0	0.3	1.3	0.1
liść laurowy	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0
ziele angielskie całe	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0
majeranek suszony	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0

PLACKI ZIEMNIACZANE PIECZONE - 406g

ziemniaki	200.0	0.2	35.0	154.0	4.0
cebula	40.0	0.2	2.8	13.2	0.6
czosnek	12.0	0.1	3.9	18.2	0.8
oliwa z oliwek	20.0	19.9	0.0	179.4	0.0
jaja kurze całe	100.0	9.7	0.6	140.0	12.5
sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
mąka pszenna, typ 500	30.0	0.4	22.2	102.9	3.0

PODWIECZOREK

219 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
jabłko	188.0	0.8	22.7	94.0	0.8

KOLACJA

392 KCAL

Paprykarz szczeciński domowy: Obrąć rybę ze skóry i ości, pozostawiając samo mięso. Ugotować ryż w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Marchewkę, pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużą patelnię wlać część oleju, dodać cebulę i od czasu do czasu mieszając zeszklić ją. Dodać starte warzywa, wlać resztę oleju, doprawić solą oraz pieprzem i mieszając co chwilę smażyć przez ok. 3 minuty. Wlać bulion, wymieszać, przykryć i gotować do miękkości warzyw przez ok. 10 minut. Zdjąć pokrywę, dodać rozdrobnioną rybę, paprykę słodką i ostrą oraz odcedzony ryż. Mieszając podgrzewać przez ok. 4 minuty, pod koniec dodając koncentrat pomidorowy. Potrawa jest już gotowa. Można ją podawać na ciepło z pieczywem lub schować do lodówki i wykorzystywać jako pastę kanapkową. Można posypać natką pietruszki lub kolendrą.

PAPRYKARZ SZCZECIŃSKI DOMOWY - 253g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
cebula	54.0	0.2	3.7	17.8	0.8
makrela, wędzona	52.4	8.1	0.0	116.2	10.8
woda	41.9	0.0	0.0	0.0	0.0
bulion drobiowy	36.0	0.8	0.5	13.4	1.3
marchew	22.0	0.0	1.9	7.3	0.2
ryż brązowy, długoziarnisty	20.9	0.6	16.2	77.5	1.7
pietruszka, korzeń	10.5	0.1	1.1	4.9	0.3
koncentrat pomidorowy, 30%	8.2	0.1	1.4	7.9	0.5
olej rzepakowy uniwersalny	5.0	5.0	0.0	45.2	0.0
papryka, mielona	0.8	0.1	0.5	2.4	0.1
sól morską jodowaną	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.4	0.0	0.3	1.1	0.0
chili w proszku	0.4	0.1	0.2	1.2	0.1
chleb graham	42.0	0.7	20.5	97.0	3.5

DZIEŃ 8

ŚNIADANIE

405 KCAL

Pasztet domowy drobiowo-wołowy: 1. Mięso z kurczaka i wołowe zalewamy zimną wodą i razem z wszystkimi warzywami (oprócz cebuli), liściem laurowym i ziele angielskim, gotujemy do miękkości. 2. Na rozgrzanej patelni wlewamy 1 łyżkę oleju lub oliwy i dodajemy pokrojoną w talarki cebulę, odrobinę solimy i pozwalamy się cebuli zeszklić. 3. Do zeszkłonej 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 maszyny 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 maszyny 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. Sałatka z pomidorków z natką: 1. Wymieszaj oliwę z posiekaną natką pietruszki, czosnkiem, sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem. 2. Pomidorki umyj i pokrój w ćwiartki. 3. Polej pomidorki sosem i wymieszaj.

PASZTET DOMOWY DROBIOWO-WOŁOWY - 150g (5 cienki plaster)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
oliwa z oliwek	1.4	1.4	0.0	12.4	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	21.6	0.3	0.0	21.2	4.7
mięso z ud kurczaka, bez skóry	21.6	1.3	0.0	27.0	3.9
wątroba wieprzowa	21.6	0.9	0.6	28.3	4.4
wołowina, rostbef	21.6	1.6	0.0	32.9	4.7
marchew	14.7	0.0	1.3	4.9	0.1
pietruszka, korzeń	15.9	0.1	1.7	7.5	0.4
cebula	26.0	0.1	1.8	8.6	0.4
jaja kurze całe	4.3	0.4	0.0	6.1	0.5
liść laurowy	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0
ziele angielskie całe	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.7	0.0
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	131.0	4.5
SAŁATKA Z POMIDORKÓW Z NATKĄ - 162g (1 porcja)					
pomidory, cherry	125.0	0.6	6.0	27.5	1.4
pietruszka, liście	8.0	0.0	0.7	3.9	0.4
czosnek	10.0	0.1	3.3	15.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	71.8	0.0
sok ze świeżej cytryny	10.0	0.0	0.7	2.2	0.0
sól biała	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1

II ŚNIADANIE

123 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.

SAŁATKA Z OGÓRKÓW Z DODATKIEM JAJA - 259g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
ogórek	108.0	0.1	3.1	15.1	0.8
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	6.0	0.5
jaja kurze całe	50.0	4.8	0.3	70.0	6.3
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	0.9	2.9	27.6	2.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
pietruszka, liście	4.0	0.0	0.4	2.0	0.2

OBIAD

743 KCAL

Spaghetti z mięsem mielonym: 1. Mięso zmiel, wylóż 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 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.

SPAGHETTI Z MIĘSEM MIELONYM - 643g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
makaron gryczany, gotowany	213.7	1.1	76.5	342.0	7.7
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
bazylia świeża	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	4.3	4.2	0.0	38.2	0.0
ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM - 364g					
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	2.0	2.0	0.0	18.0	0.0
czosnek	2.5	0.0	0.8	3.8	0.2
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0

PODWIECZOREK

221 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 - 265g (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
płatki owsiane	20.0	1.4	13.9	75.2	2.4
gruszka	65.0	0.1	9.4	37.7	0.4

KOLACJA

411 KCAL

Kanapki z pastą z awokado: 1. Awokado obierz i rozdrobnij widelcem. 2. Dodaj sok z cytryny, rozgniecione ziarna kolendry oraz rozgnieciony czosnek. 3. Wymieszaj, a na koniec dodaj oliwę z oliwek. 4. Przekrój bułkę na pół i posmaruj pastą, posól i popieprz, połóż na niej warzywa.

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO - 384g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	131.0	4.5
awokado	70.5	10.8	5.2	119.1	1.4
sok ze świeżej cytryny	5.0	0.0	0.3	1.1	0.0
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	71.8	0.0
nasiona kolendry	1.0	0.2	0.6	3.0	0.1
czosnek	3.0	0.0	1.0	4.6	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
papryka czerwona, słodka	244.0	1.2	16.1	78.1	3.2

DZIEŃ 9

ŚNIADANIE

437 KCAL

Kasza manna na mleku z malinami: 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. Kanapki z szynką wiejską i warzywami: Z podanych składników zrób kanapkę.

KASZA MANNA NA MLEKU Z MALINAMI - 336g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kasza manna	30.0	0.4	23.0	104.4	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	187.5	3.8	9.2	95.6	6.4
cukier, trzcinowy	5.0	0.0	5.0	19.9	0.0
cynamon mielony	3.0	0.0	2.4	7.4	0.1
maliny, mrożone	100.0	0.3	12.0	43.0	1.3
migdały, płatki	10.0	5.6	1.4	61.2	2.1

KANAPKI Z SZYNKĄ WIEJSKĄ I WARZYWAMI - 160g

chleb graham	21.0	0.4	10.2	48.5	1.7
szynka wiejska	25.0	1.1	0.2	31.5	5.1
papryka czerwona, słodka	40.0	0.2	2.6	12.8	0.5
pomidory, czerwone	54.0	0.1	1.9	9.2	0.5
sałata rzymska	20.0	0.1	0.7	3.4	0.2

II ŚNIADANIE

224 KCAL

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

KOKTAJL JABŁKO, GRUSZKA, BANAN - 345g (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

gruszka	65.0	0.1	9.4	37.7	0.4
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	100.0	2.0	6.2	58.8	4.6

OBIAD

687 KCAL

Gołąbki: Brukselki ugotować, ostudzić, poprzekrawać na pół. Cebulę pokroić, zeszklić na oleju. Dodać zmielone 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. Sałatka z pomidora z koperkiem: 1. Pomidory pokrój w kostkę. 2. Koper posiekaj i posyp nim pomidory. 3. Skrop odrobiną soku z limonki i polej oliwą z oliwek.

GOŁĄBKII - 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 morska jodowana	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
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	120.0	0.1	24.0	103.2	2.0

SALAATKA Z POMIDORA Z KOPERKIEM - 214g (1 porcja)

pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	32.6	1.7
koper ogrodowy	8.0	0.0	0.5	2.6	0.2
oliwa z oliwek	4.0	4.0	0.0	35.9	0.0
sok ze świeżej limonki	10.0	0.0	0.8	2.5	0.0

PODWIECZOREK

305 KCAL

Sałatka jarzynowa: Groszek wsyp do miski. Ogórek, cebulę i jabłko pokrój i włóż do miski. Marchew, ziemniaki i jajka ugotuj. Wystudź, pokrój i dodaj do miski. Wymieszaj majonez, jogurt i musztardę, polej nimi sałatkę.

SALAATKA JARZYNOWA - 360g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
groszek zielony	30.0	0.1	5.1	25.8	2.0
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	6.0	0.5
cebula	10.0	0.0	0.7	3.3	0.1
jabłko	50.0	0.2	6.0	25.0	0.2
marchew	50.0	0.1	4.3	16.5	0.5
jaja kurze całe	50.0	4.8	0.3	70.0	6.3
ziemniaki	50.0	0.1	8.8	38.5	1.0
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	72.6	0.1
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	50.0	0.8	3.6	31.0	2.5
musztarda	10.0	0.6	2.2	16.5	0.6

KOLACJA

404 KCAL

Kanapka z szynką wieprzową sałatą i kielkami rzodkiewki: Z podanych składników przygotować kanapki.

KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ SALATĄ I KIELKAMI RZODKIEWKI - 215g

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
sałata masłowa	6.0	0.0	0.2	1.0	0.1
szynka wieprzowa, gotowana	96.0	3.9	1.0	113.3	18.5
rzodkiewka, kielki	10.0	0.3	0.4	4.3	0.4
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1

DZIEŃ 10

ŚNIADANIE

367 KCAL

Kanapki z hummusem papryką i rzeżuchą: 1. Posmaruj chleb pastą hummus. 2. Pokrój drobno paprykę i nałóż na kanapkę. 3. Na wierzch połóż rzeżuchę.

KANAPKI Z HUMMUSEM PAPRYKĄ I RZEŻUCHĄ - 285g (3 kromki)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni razowy	90.0	1.5	46.1	204.3	5.3
hummus, gotowy	75.0	7.2	10.7	124.5	5.9
papryka czerwona, słodka	90.0	0.5	5.9	28.8	1.2
rzeżucha ogrodowa	30.0	0.2	1.6	9.6	0.8

II ŚNIADANIE

216 KCAL

Serek wiejski z borówką: 1. Owoce umyj i dodaj do serka wiejskiego. 2. Mango możesz zmiksować na pulpe.

SEREK WIEJSKI Z BORÓWKĄ - 225g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
serek twarogowy, ziarnisty	200.0	8.6	6.6	202.0	24.6
borówka amerykańska	25.0	0.1	3.6	14.3	0.2

OBIAD

656 KCAL

Gulasz ze schabem warzywami i kaszą jęczmienną: Bulion z ekologicznej kostki rosolowej: Kostkę rosolową rozpuścić we wrzątku. (Uwaga: ważne, aby to była dobrej jakości kostka rosolowa bez glutaminianu sodu i konserwantów. Zamiast kostki można użyć mieszanki suszonych warzyw). Kaszę jęczmienną przepłukać na sitku pod bieżącą wodą, wsypać do garnka, dodać dwukrotnie większą ilość wody, pestki słonecznika i gotować pod przykryciem ok. 15 minut, do czasu wsiąknięcia całej wody. Po tym czasie odstawić z ognia i zostawić pod przykryciem. Cebulę posiekać. Mięso opłukać, osuszyć i pokroić w paski, a następnie w kostkę. Marchew obrać i pokroić w kostkę. Kukurydzę i groszek wsypać na sitko i przepłukać. Rozgrzać patelnię z olejem, wrzucić cebulę i marchew. Smażyć pod przykryciem ok. 3-4 minuty. Po tym czasie dodać przyprawy, bulion, mięso. Smażyć do czasu zarumienienia mięsa. Na końcu dodać groszek i kukurydzę, dobrze wymieszać. Podawać kaszę z zawartością patelni. Zupa młody kapuśniak: Warzywa (kapusta) umyć, poszatkować. Na oleju zeszklić cebulkę dodając pomidory, ziemniaki obrane w kostkę, startą marchew i seler korzeniowy. Łączymy składniki, gotując aromatyczny kapuśniaczek z młodej kapustki. Podawać z koperkiem.

GULASZ ZE SCHABEM WARZYWAMI I KASZĄ JĘCZMIENNĄ - 549g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
wieprzowina, schab surowy bez kości	60.0	2.5	0.0	77.4	13.7
sól morską jodowaną	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	71.8	0.0
słonecznik, nasiona	15.0	7.7	3.0	87.6	3.1
kostka warzywna bio (Alce Nero)	3.0	0.1	1.0	5.9	0.1
kasza jęczmienna, pęczak	54.0	1.1	40.4	183.6	4.5
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	30.0	0.3	5.3	23.7	0.8
groszek zielony	15.0	0.1	2.5	12.9	1.0
koncentrat pomidorowy, 30%	25.0	0.4	4.2	24.3	1.4

ZUPA MŁODY KAPUŚNIAK - 420g (1 porcja)

woda	200.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki	55.0	0.1	9.6	42.4	1.1
kapusta biała	50.0	0.1	3.7	16.5	0.9
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	50.0	0.1	2.0	8.5	0.4
marchew	25.0	0.1	2.2	8.3	0.3
seler korzeniowy	15.0	0.0	1.2	4.5	0.2
pietruszka, korzeń	15.0	0.1	1.6	7.0	0.4
olej rzepakowy uniwersalny	5.0	5.0	0.0	45.0	0.0
koper ogrodowy	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0
czosnek	3.0	0.0	1.0	4.6	0.2
papryka, mielona, wędzona	0.6	0.1	0.3	1.7	0.1
czosnek w proszku	0.2	0.0	0.1	0.7	0.0
papryka, hot chile, suszona na słońcu	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0
majeranek suszony	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0

PODWIECZOREK

186 KCAL

Ciasto marchewkowe: 1. Marchew i jabłko obierz i utrzyj na tarce o średnich oczkach. 2. Banana umyj i obierz, a następnie rozgnieć widelcem. 3. Wymieszaj w misce: mąkę, płatki owsiane, proszek do pieczenia, ksylitol i cynamon. 4. W drugiej misce rozmieszaj jaja z olejem, dodaj do nich banana a potem suche składniki. 5. Na koniec dodaj marchewkę i jabłko, wymieszaj. 6. Jeśli masa będzie za gęsta dodaj do niej mleka albo napoju roślinnego. 7. Wierzch ciasta posyp migdałami i rodzynkami (możesz je dodać także do środka). 8. Wyłóż ciasto do małej foremki. 9. Piecz w 180 st. C. do suchego patyczka.

CIASTO MARCHEWKOWE - 100g (1 kawałek)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
marchew	21.1	0.0	1.8	7.0	0.2
jablko	18.9	0.1	2.3	9.4	0.1
proszek do pieczenia	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
mąka pszenna, typ 750	20.1	0.4	14.3	68.7	2.3
ksylitol	4.0	0.0	4.0	0.0	0.0
banan	11.6	0.0	2.7	11.2	0.1
jaja kurze całe	10.1	1.0	0.1	14.1	1.3
migdały, płatki	4.0	2.2	0.6	24.6	0.8
rodzynki, bez pestek, suszone	2.0	0.0	1.6	6.0	0.1
cynamon mielony	0.2	0.0	0.2	0.5	0.0
płatki owsiane	4.0	0.3	2.8	15.1	0.5
olej rzepakowy uniwersalny	3.2	3.2	0.0	28.9	0.0

KOLACJA

441 KCAL

Grzanki z pastą pieczarkową: 1. Zeszklij cebulę na oleju. 2. Dodaj do niej pokrojone pieczarki i czosnek. 3. Usmaż pieczarki, aż do czasu jak będą miękkie, a cały sok odparuje. 4. Zdejmij farsz z ognia i wystudź, następnie zmiksuj z twarogiem, jogurtem naturalnym i przyprawami na gładką masę. 5. Pastę schłódź w lodówce przez 30 min., następnie rozsmaruj na grzankach z pieczywa (przygrzane na patelni pieczywo na wolnym ogniu, bez tłuszczu).

GRZANKI Z PASTĄ PIECZARKOWĄ - 404g (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
ser twarogowy chudy	100.0	0.5	3.5	98.0	19.8
pieczarka biała	108.0	0.4	2.8	22.7	2.9
cebula	20.0	0.1	1.4	6.6	0.3
czosnek	6.0	0.0	2.0	9.1	0.4
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	0.9	2.9	27.6	2.0
szczypiorek	16.0	0.1	0.6	5.4	0.7
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 10

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
migdały, płatki	14.0 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	2.0 [g]	słonecznik, nasiona	27.8 [g]
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE					
bulion drobiowy	708.0 [g]	bulion jarzynowy	447.3 [g]	hummus, gotowy	75.0 [g]
wieprzowina, schab, pieczony	80.0 [g]	zupa szczawiowa	300.0 [g]		
DODATKI DO DAŃ					
chrzan tarty, w słoiku	5.0 [g]	koncentrat pomidorowy, 30%	33.2 [g]	majonez domowy z olejem rzepakowym	32.5 [g]
musztarda	25.0 [g]	sos sojowy z soi (tamari)	10.8 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY					
biała kielbasa	100.0 [g]	kielbasa mazurska z indyka	31.6 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	436.6 [g]
mięso z ud kurczaka, bez skóry	71.6 [g]	mięso z udźca indyka, bez skóry	125.0 [g]	polędwica sopocka	66.0 [g]
polędwica z indyka	125.0 [g]	polędwica z piersi kurczaka	83.3 [g]	szynka delikatesowa z kurczaka	37.5 [g]
szynka wiejska	82.3 [g]	szynka wieprzowa, gotowana	100.0 [g]	wieprzowina, karkówka	162.2 [g]
wieprzowina, schab surowy bez kości	308.7 [g]	wieprzowina, łopatka	104.2 [g]	wołowina, rostbef	26.7 [g]
wątroba wieprzowa	23.5 [g]				
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	591.2 [g]	jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	200.0 [g]	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	211.5 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	896.4 [g]	kefir, 1,5% tłuszczu	230.0 [g]	masło ekstra	103.8 [g]
maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	510.0 [g]	mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	200.0 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu	312.5 [g]
ser twarogowy chudy	240.0 [g]	ser, cheddar pełnotłusty	30.0 [g]	ser, gouda tłusty	11.5 [g]
ser, parmezan, tarty (drobno)	52.0 [g]	ser, tyłżycki pełnotłusty	32.6 [g]	serek twarogowy, ziarnisty	400.0 [g]
serek śmietankowy do smarowania, smakowy	50.0 [g]	śmietana, 18% tłuszczu	41.7 [g]	śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10.0 [g]
NAPOJE ALKOHOLOWE					
wino białe, wytrawne	125.0 [g]				
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
sok pomidorowy	260.0 [g]	sok ze świeżej cytryny	20.0 [g]	sok ze świeżej limonki	10.0 [g]
woda	2329.4 [g]				
OWOCE I PRZETWORY					
ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu	17.5 [g]	awokado	157.4 [g]	banan	445.3 [g]
borówka amerykańska	50.0 [g]	gruszka	376.3 [g]	jabłko	1517.7 [g]
maliny, mrożone	250.0 [g]	morele, suszone	30.0 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	7.7 [g]
śliwki suszone	11.8 [g]	żurawina suszona, słodzona	22.4 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylija suszona	2.0 [g]	bazylija świeża	9.5 [g]	chili w proszku	0.4 [g]
cynamon mielony	3.2 [g]	czosnek w proszku	2.7 [g]	cząber mielony	1.2 [g]
estragon suszony	0.5 [g]	gałka muszkatolowa, mielona	0.3 [g]	goździki mielone	1.0 [g]
kmin rzymski	1.0 [g]	koper ogrodowy	97.8 [g]	kostka warzywna bio (Alce Nero)	3.0 [g]
kurkuma mielona	2.5 [g]	liść laurowy	1.3 [g]	majeranek suszony	6.7 [g]

nasiona kolendry	3.0 [g]	ocet winny, czerwony	2.1 [g]	oregano suszone	4.1 [g]
oregano świeże	2.0 [g]	papryka, mielona	6.0 [g]	papryka, mielona, wędzona	1.6 [g]
pieprz czarny	30.4 [g]	proszek do pieczenia	0.8 [g]	rozmaryn suszony	0.2 [g]
rozmaryn świeży	0.8 [g]	sól biała	12.0 [g]	sól morską jodowaną	7.4 [g]
tymianek suszony	2.1 [g]	ziele angielskie całe	1.3 [g]		

RYBY I OWOCE MORZA

makrela, wędzona	148.4 [g]	tuńczyk w wodzie	40.0 [g]		
------------------	-----------	------------------	----------	--	--

SŁODYCZE

cukier, biały	0.4 [g]	cukier, trzcinowy	12.0 [g]	ksylitol	4.0 [g]
miód pszczeli	7.0 [g]	stewia	1.0 [g]		

TŁUSZCZE

masło klarowane	3.3 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	39.0 [g]	olej słonecznikowy	10.0 [g]
oliwa z oliwek	70.7 [g]				

WARZYWA I PRZETWORZY

brokuły	455.6 [g]	brokuły, różyczki	30.0 [g]	brukselka	65.8 [g]
brukselka, mrożona	150.0 [g]	burak	76.2 [g]	cebula	695.4 [g]
cukinia	160.5 [g]	cykoria	88.7 [g]	czosnek	74.8 [g]
groszek zielony	75.0 [g]	kalafior	241.9 [g]	kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	150.0 [g]
kapusta biała	59.5 [g]	kapusta kiszona	150.0 [g]	kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	30.0 [g]
marchew	805.7 [g]	marchew z groszkiem, mrożona	256.7 [g]	marchew, gotowana, odsączona, z solą	30.0 [g]
mąka ziemniaczana	54.0 [g]	ogórek	175.0 [g]	ogórek kwaszony	250.0 [g]
ogórki, konserwowe	220.0 [g]	papryka czerwona, słodka	648.9 [g]	papryka żółta, słodka	122.0 [g]
papryka, hot chile, suszona na słońcu	0.1 [g]	pieczarka biała	570.7 [g]	pieczarka brązowa np. crimini	54.1 [g]
pietruszka, korzeń	115.2 [g]	pietruszka, liście	27.7 [g]	pomidory, cherry	199.7 [g]
pomidory, czerwone	1363.6 [g]	pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	383.5 [g]	por	154.3 [g]
przecier pomidorowy (sos), w puszcze	127.0 [g]	pulpą pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	127.0 [g]	rzeżucha ogrodowa	42.3 [g]
rzodkiewka	317.5 [g]	rzodkiewka, kielki	10.0 [g]	sałata masłowa	104.0 [g]
sałata rzymska	21.3 [g]	seler korzeniowy	56.5 [g]	seler naciowy	56.3 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	40.0 [g]	szczypiorek	96.7 [g]	włoszczyzna krojona w paski, mrożona	25.0 [g]
ziemniaki	580.1 [g]	ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	120.0 [g]	ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	90.0 [g]
ziemniaki, pieczone, miąższ, bez soli	97.4 [g]				

ZBOŻOWE

bułka tarta	27.5 [g]	bułki grahamki	225.0 [g]	chleb graham	313.0 [g]
chleb żytni jasny	198.0 [g]	chleb żytni pełnoziarnisty	96.0 [g]	chleb żytni razowy	431.0 [g]
kasza jęczmienna, pęczak	74.0 [g]	kasza manna	30.0 [g]	makaron bezglutenowy z semoliny	20.0 [g]
makaron gryczany, gotowany	213.7 [g]	makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100.0 [g]	makaron łazanki (GLUTENEX)	50.0 [g]
mąka pszenna, typ 500	35.0 [g]	mąka pszenna, typ 750	20.1 [g]	otręby owsiane	10.0 [g]
otręby pszenne	12.0 [g]	płatki owsiane	84.0 [g]	ryż biały	36.0 [g]
ryż biały, krótkoziarnisty, gotowany	105.0 [g]	ryż brązowy	50.0 [g]	ryż brązowy, długoziarnisty	20.9 [g]
ryż dziki	27.0 [g]				