


DZIEŃ 1 22.12.2023	śniadanie	Kasza manna na mleku (113 g); Sałatka jarzynowa (330 g); chleb żytni razowy (31 g)	podwieczorek	jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g); jabłko (188 g)
	II śniadanie	Ciasteczka z płatkami owsianymi i orzechami (50 g)	kolacja	Kanapki z pastą z jaj (309 g)
	obiad	Ryba pieczona z ziemniakami (488 g); ZUPA GRZYBOWA (E) (481 g); SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ (287 g)		
DZIEŃ 2 23.12.2023	śniadanie	Mleko z płatkami owsianymi i kanapka z szynką (322 g)	podwieczorek	Ciasto marchewkowe (100 g)
	II śniadanie	banan (115 g)	kolacja	Sałatka z kurczakiem i jajkiem (284 g); chleb żytni jasny (33 g)
	obiad	FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM (336 g); ryż basmati, biały (90 g)		
DZIEŃ 3 24.12.2023	śniadanie	Kanapki z PASTĄ Z RYBY (178 g); Płatki kukurydziane na mleku (278 g)	podwieczorek	Wafle ryżowe z owocami (158 g)
	II śniadanie	Kisiel jabłkowy (537 g)	kolacja	Kanapki ze śledziem i ćwikłą (540 g)
	obiad	krokiety z kapustą i grzybami (175 g); Barszcz czerwony czysty (440 g)		
DZIEŃ 4 25.12.2023	śniadanie	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA (46 g); Owsianka na mleku z bananem (348 g)	podwieczorek	Serek wiejski z papryką (267 g)
	II śniadanie	Jogurt z otrębami pszennymi i jabłkiem (292 g)	kolacja	chleb żytni jasny (99 g); kielbasa żywiecka (9 g); masło ekstra (10 g); ogórek kiszony (100 g)
	obiad	Zrazy wieprzowe z ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej(EM) (1013 g); Rosół drobiowy z makaronem (446 g)		
DZIEŃ 5 26.12.2023	śniadanie	Ryż na mleku (315 g); Kanapki z połówką z indyka i warzywami (109 g)	podwieczorek	kefir, 2% tłuszczu (230 g)
	II śniadanie	jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g); mandarynki (49 g)	kolacja	Sałatka ryżowa z szynką i cykorią (199 g); chleb żytni jasny (33 g); kielbasa krakowska, sucha (5 g)
	obiad	Eskalopki z wieprzowiny (366 g); Zupa ogórkowa z ziemniakami (273 g); Surówka z kapusty białej z dodatkiem mieszanych warzyw (375 g); kasza gryczana niepalona (45 g)		
DZIEŃ 6 27.12.2023	śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (139 g); Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g)	podwieczorek	banan (115 g); jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu (200 g)
	II śniadanie	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu (255 g)	kolacja	KANAPKA Z BULKĄ GRAHAMKĄ SZYŃKĄ I OGÓRKIEM (294 g)
	obiad	ZUPA MARCHEWKOWA (455 g); Surówka z ogórka kiszzonego (414 g); Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym (450 g)		
DZIEŃ 7 28.12.2023	śniadanie	Jajecznicza z pomidorami (341 g); Kasza manna na mleku (113 g); chleb żytni razowy (31 g)	podwieczorek	banan (115 g)
	II śniadanie	Koktajl jabłko, banan (280 g)	kolacja	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I POMIDOREM (E) (244 g)
	obiad	Gotowane pulpety wieprzowe (410 g); Warzywna zupa miso (392 g); kasza jęczmienna, perłowa (90 g)		
DZIEŃ 8 29.12.2023	śniadanie	Kanapka z szynką wieprzową sałatą i kiełkami rzodkiewki (71 g); Owsianka na mleku z rodzynkami (288 g)	podwieczorek	Sałatka z jabłka i selera naciowego (212 g)
	II śniadanie	jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g); pomarańcza (150 g)	kolacja	KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E) (304 g)
	obiad	Zupa kalafiorowa z koperkiem (420 g); Pulpety z ryby w sosie własnym (550 g); SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ (192 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą (180 g)		
DZIEŃ 9 30.12.2023	śniadanie	Kanapki na grahamkach z twarożkiem (274 g); makaron na mleku (105 g)	podwieczorek	Kisiel jabłkowy (537 g)
	II śniadanie	kefir, 2% tłuszczu (200 g); jabłko (100 g)	kolacja	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ SOPOCKĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (279 g)
	obiad	Spaghetti z mięsem mielonym z szynki (468 g); ZUPA WIELOWARZYWNA (295 g)		
DZIEŃ 10 31.12.2023	śniadanie	Paprykarz szczeniński domowy (127 g); Owsianka na mleku z kiwi (198 g)	podwieczorek	Sałatka z ogórków z dodatkiem jaja (388 g)
	II śniadanie	jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g); jabłko (100 g)	kolacja	KANAPKA ZE SCHABEM SAŁATĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (E) (383 g)
	obiad	Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem (999 g); Zupa pomidorowa z makaronem i		



koperkiem (178 g); SURÓWKA Z MARCHWI
I JABŁKA (162 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

434 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. 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.

KASZA MANNA NA MLEKU - 113g (0.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
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
SAŁATKA JARZYNOWA - 330g					
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	25.0	0.0	4.4	19.3	0.5
majonez domowy z olejem rzepakowym	5.0	4.0	0.1	36.3	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
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

728 KCAL

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. Pieczenie w piekarniku do miękkości, a koniec posyp koperkiem. 6. W międzyczasie ugotuj fasolkę, dodaj do niej masło i bułkę tartą i chwilę podpiecz. ZUPA GRZYBOWA (E): Ugotuj zupę grzybową mrożoną na wodzie, dodaj olej, przyprawy, sól i pieprz. SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ: Marchewkę, cebulę zetrzyj na tarce, połącz z kapustą i olejem, dopraw do smaku pieprzem i cukrem.

RYBA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI - 488g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
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
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	71.8	0.0
fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, z solą	150.0	0.5	11.9	52.5	2.9
bułka tarta	11.0	0.2	8.5	38.9	1.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	1.0	0.1
ZUPA GRZYBOWA (E) - 481g (1 porcja)					
zupa grzybowa, mrożona (Hortex)	225.0	1.1	23.7	103.6	4.0

woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	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
koper ogrodowy	0.5	0.0	0.0	0.2	0.0
majeranek suszony	0.5	0.0	0.3	1.4	0.1

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ - 287g (1.5 miseczka)

kapusta kiszona	150.0	0.3	5.1	24.0	1.6
marchew	78.8	0.2	6.9	26.0	0.8
cebula	52.5	0.2	3.6	17.3	0.7
olej rzepakowy uniwersalny	3.0	3.0	0.0	27.0	0.0
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	3.8	0.2
cukier, biały	1.5	0.0	1.5	6.0	0.0

PODWIECZOREK

184 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
jabłko	188.0	0.8	22.7	94.0	0.8

KOLACJA

373 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.

KANAPKI Z PASTĄ Z JAJ - 309g (2 kromki)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	66.0	1.2	35.5	158.4	4.5
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
jaja kurze całe	59.0	5.7	0.4	82.6	7.4
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 biały	2.0	0.0	1.4	5.9	0.2
sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	18.4	1.0

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

437 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 - 322g

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
morele, suszone	9.0	0.1	6.5	27.1	0.5
śliwki suszone	10.0	0.1	6.9	28.2	0.3
miód pszczeli	14.0	0.0	11.1	44.7	0.0
bułki pszenne zwykłe	17.5	0.3	10.1	47.8	1.4
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

112 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
banan	115.0	0.3	27.0	111.6	1.1

OBIAD

678 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.

FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM - 336g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	166.7	2.2	0.0	163.3	35.8
marchew z groszkiem, mrożona	66.7	0.2	6.9	31.3	1.7
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
pietruszką, 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
ryż basmati, biały	90.0	0.5	76.1	315.9	7.3

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
jabłko	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	29.0	0.0

KOLACJA

430 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.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM I JAJKIEM - 284g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	76.5	1.0	0.0	75.0	16.4
jaja gotowane	41.6	4.0	0.2	58.2	5.2
ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	39.9	0.4	9.2	44.3	1.0
brokuły	33.3	0.1	1.7	10.3	1.0
ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu	23.3	0.0	3.6	14.0	0.1
groszek zielony, gotowany, odsączony, bez soli	19.9	0.0	3.1	16.8	1.1
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	19.9	0.2	3.6	15.8	0.5
śmietana, 12% tłuszczu	13.3	1.6	0.5	17.8	0.4
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	72.6	0.1
olej rzepakowy tłoczony na zimno	1.7	1.7	0.0	14.9	0.0
musztarda	1.7	0.1	0.4	2.7	0.1
czosnek	0.5	0.0	0.2	0.8	0.0
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka, mielona	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0
kmin rzymski	0.2	0.0	0.1	0.6	0.0
nasiona kolendry	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0
chili w proszku	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0
kurkuma mielona	0.2	0.0	0.1	0.6	0.0
czosnek w proszku	0.2	0.0	0.1	0.6	0.0

rozmaryn suszony	0.2	0.0	0.1	0.6	0.0
oregano suszone	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0
pieprz czarny	0.2	0.0	0.1	0.4	0.0
sok ze świeżej cytryny	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb żytni jasny	33.0	0.4	18.9	81.8	1.3

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

420 KCAL

Kanapki z łososiem : 1. Wymieszaj natką pietruszki, szczypiorkiem i pieprzem. 2. Posmaruj chleb pastą. 3. Połóż na wierzch łososa, ogórek świeży. Płatki kukurydziane na mleku: Mleko zagotować i zalać nim płatki.

KANAPKI Z ŁOSOSIEM - 178g (2 kromki)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb graham	42.0	0.7	20.5	97.0	3.5
łosoś, wędzony, w plastrach	50.0	4.2	0.0	81.0	10.8
ogórek	72.0	0.1	2.1	10.1	0.5
pietruszką, liście	6.0	0.0	0.5	2.9	0.3
szczypiorek	6.0	0.0	0.2	2.0	0.2
pieprz biały	2.0	0.0	1.4	5.9	0.2
PŁATKI 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

217 KCAL

Kisiel jabłkowy: Jabłko zetrzeć na tarce. Połowę wody zagotować na małym ogniu z jabłkiem. W pozostałej wodzie rozpuścić mąkę. Gdy jabłko 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

OBIAD

343 KCAL

krokiety z kapustą i grzybami: 6. Następnie przygotuj farsz. Możesz to też zrobić dzień wcześniej. 7. Grzyby przepłucz, namocz w czystej wodzie (1 szklanka) przez 30 minut, następnie ugotuj, odcedź. Ostudź i pokrój w kostkę. 8. Kapustę zalej wodą i gotuj przez 30 minut. Odcedź, ostudź i pokrój. Połącz z grzybami. 9. Cebulę umyj, obierz i pokrój w kostkę. 10. Na patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę, zeszklij, następnie dodaj kapustę z grzybami i duś przez 15 minut. Dodaj pieprz, odrobinę soli. Wymieszaj i ostudź. 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.

KROKIETY Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI - 175g (5 sztuk)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mąka pszenna, typ 550	50.0	0.8	36.5	172.0	5.3
woda	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
kapusta kiszona	40.0	0.1	1.4	6.4	0.4
cebula	15.0	0.1	1.0	5.0	0.2
grzyby, suszone	10.6	0.6	1.9	19.8	2.3
jaja kurcze całe	5.0	0.5	0.0	7.0	0.6
olej rzepakowy uniwersalny	3.2	3.2	0.0	28.8	0.0
sól biała	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
ciasto naleśnikowe, bez cukru, usmażone	0.3	0.0	0.1	0.6	0.0
BARSZCZ CZERWONY CZYSTY - 440g (2 porcje)					
bulion jarzynowy	285.7	1.4	6.3	38.0	1.3
burak	114.3	0.1	10.9	48.0	2.1
cebula	20.0	0.1	1.4	6.6	0.3
marchew	12.9	0.0	1.1	4.2	0.1
ocet winny, czerwony	4.3	0.0	0.0	0.8	0.0
czosnek	1.7	0.0	0.6	2.6	0.1
liść laurowy	0.3	0.0	0.2	0.9	0.0
ziele angielskie całe	0.3	0.0	0.2	0.8	0.0
majeranek suszony	0.3	0.0	0.2	0.8	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.7	0.0

PODWIECZOREK**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

KOLACJA**531 KCAL**

Kanapki ze śledziem i ćwikłą: Z podanych składników zrób kanapki.

KANAPKI ZE ŚLEDZIEM I ĆWIKŁĄ - 540g (3 kromki)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb orkiszowy	90.0	5.3	38.6	227.7	8.9
śledź marynowany	120.0	15.1	4.1	231.6	19.8
ogórek małosolny	120.0	0.1	2.3	14.4	1.2
ćwikła	60.0	0.1	7.1	30.6	1.0
rzodkiewka	150.0	0.3	6.6	27.0	1.5

DZIEŃ 4**ŚNIADANIE****425 KCAL**

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA: Chleb posmaruj masłem, ułóż na nim sałatę i wędlinę. Smaczno. Owsianka na mleku z bananem: 1. Płatki owsiane wsyp do garnka. 2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając. 3. Przełóż do miski, dodaj owoce.

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA - 46g (1 kromka)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb graham	25.0	0.4	12.2	57.8	2.1
połędwica z piersi kurczaka	15.0	0.2	0.0	13.8	3.1
masło ekstra	2.5	2.1	0.0	18.7	0.0
sałata masłowa	3.0	0.0	0.1	0.5	0.0

OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM - 348g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
płatki owsiane	40.0	2.9	27.7	150.4	4.8
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250.0	5.0	12.3	127.5	8.5
banan	58.0	0.2	13.6	56.3	0.6

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**770 KCAL**

Zrazy wieprzowe z ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej(EM): Ziemniaki obrać i ugotować w wodzie. Mięso schab bez kości lub z kością umyć, osuszyć, odkroić od kości i pokroić na mniejsze plastry, rozbić, oprószyć solą, pieprzem i majerankiem. Posmarować mięso musztardą, ogórki pokroić w ćwiartki, a następnie ułożyć na mięsie. Zawinąć i spiąć wykałaczką. Obsmażyć na oliwie, następnie podlać bulionem warzywnym, dusić do miękkości. Kapustę poszatkować, skropić sokiem z cytryny oraz oliwą, dodać rodzyнки. Po ugotowaniu wyjąć mięso z garnka i zjeść z surówką. 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.

ZRAZY WIEPRZOWE Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY CZERWONEJ(EM) - 1013g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	2.7	0.1
wieprzowina, schab surowy z kością	120.0	5.0	0.0	154.8	27.5
ogórek kwaszony	200.0	0.2	3.8	24.0	2.0
musztarda	25.0	1.6	5.5	41.3	1.4
bulion jarzynowy	280.0	1.3	6.2	37.2	1.3
ziemniaki	216.0	0.2	37.8	166.3	4.3
oliwa z oliwek	2.0	2.0	0.0	17.9	0.0
kapusta czerwona	156.0	0.3	10.5	48.4	3.0

sok ze świeżej cytryny	3.0	0.0	0.2	0.7	0.0
rodzynki, korynckie (ciemne), suszone	8.0	0.0	5.9	22.6	0.3
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
ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM - 446g (1 porcja)					
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
pietruszką, liście	3.0	0.0	0.3	1.5	0.1
marchew	42.5	0.1	3.7	14.0	0.4

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

360 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni jasny	99.0	1.3	56.8	245.5	3.8
kielbasa żywiecka	9.0	2.2	0.0	27.4	1.9
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
ogórek kiszony	100.0	0.1	1.9	12.0	1.0

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

440 KCAL

Ryż na mleku: 1. Ryż przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. 2. Zagotuj mleko, dodaj ryż i gotuj do miękkości. Kanapki z poledwicą z indyka i warzywami: 1. Posmaruj chleb masłem. 2. Połóż wędlinę, sałatę. 3. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperek i pieprz.

RYŻ NA MLEKU - 315g (1.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	270.0	8.6	13.0	164.7	8.9
ryż biały, krótkoziarnisty	45.0	0.2	35.6	161.1	2.9
KANAPKI Z POŁĘDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 109g					
chleb graham	25.0	0.4	12.2	57.8	2.1
masło ekstra	3.0	2.5	0.0	22.4	0.0
poledwica z indyka	20.0	0.9	0.0	21.0	3.2
sałata masłowa	6.0	0.0	0.2	1.0	0.1
pomidory, czerwone	54.0	0.1	1.9	9.2	0.5
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1

II ŚNIADANIE

112 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
mandarynki	49.0	0.1	5.5	22.1	0.3

OBIAD

731 KCAL

Eskałpki z wieprzowiny: Mięso o grubości około 1-1,5 cm lekko rozbić i oprószyć mąką. Paprykę i obranego pomidora pokroić, cebulę posiekać, por pokroić w plasterki. Mięso obsmażyć na oleju, dodać pokrojoną paprykę, por, cebulę, oprószyć solą, pieprzem i oregano. Smażyć około 5 minut mieszając (można podlać wodą). Wsypać ryż, podlać 2 łyżkami wrzątku. Przykryć naczynie i gotować 6 minut na małym ogniu. Dodać pomidory i gotować kolejne kilka minut. Eskałpki doprawić solą, pieprzem i mieloną papryką. 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. Surówka z kapusty białej z dodatkiem mieszanych warzyw: Kapustę posatkować. Posolić. Warzywa i jabłka umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pora pokroić w paski. Wymieszać z pozostałymi składnikami.

ESKALOPKI Z WIEPRZOWINY - 366g (0.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
wieprzowina, schab surowy z kością	75.0	3.1	0.0	96.8	17.2
papryka czerwona, słodka	122.0	0.6	8.1	39.0	1.6
pomidory, czerwone	96.0	0.2	3.5	16.3	0.9
por	29.5	0.1	1.7	8.6	0.6
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
olej rzepakowy uniwersalny	1.0	1.0	0.0	9.0	0.0
mąka pszenna typ 500, z witaminami	7.5	0.1	5.5	25.7	0.8
ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI - 273g (1 porcja)					
marchew	25.0	0.1	2.2	8.3	0.3
pietruska, 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
olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	60.0	1.2	2.9	30.6	2.0
pietruska, liście	5.0	0.0	0.5	2.5	0.2
sól morska jodowana	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1
SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z DODATKIEM MIESZANYCH WARZYW - 375g (1 porcja)					
kapusta biała	200.0	0.4	14.8	66.0	3.4
marchew	30.0	0.1	2.6	9.9	0.3
por	20.0	0.1	1.1	5.8	0.4
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	6.0	0.5
jabłko	50.0	0.2	6.0	25.0	0.2
ksylitol	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
olej słonecznikowy	8.0	8.0	0.0	72.0	0.0
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	1.0	0.1
sok ze świeżej cytryny	8.0	0.0	0.6	1.8	0.0
kasza gryczana niepalona	45.0	1.5	32.2	154.3	6.0

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

418 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 - 199g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
ryż dziki	54.0	0.6	40.4	192.8	7.9
szynka wiejska	36.0	1.6	0.3	45.4	7.3
cykoria	30.0	0.1	1.2	6.9	0.5
ogórek	36.0	0.0	1.0	5.0	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	1.7	0.5	17.2	0.2
majonez domowy z olejem rzepakowym	5.0	4.0	0.1	36.3	0.1
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	23.0	0.3	1.7	14.3	1.2
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
chleb żytni jasny	33.0	0.4	18.9	81.8	1.3
kielbasa krakowska, sucha	5.0	1.1	0.0	15.5	1.5

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

371 KCAL

Płatki kukurydziane na mleku: Mleko zagotować i zalać nim płatki. 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.

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

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

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

728 KCAL

ZUPA MARCHEWKOWA : Wstawić wodę w garnku z liściem laurowym, zielem angielskim i zagotować. Gotować, aż będą miękkie. Kiedy warzywa będą gotowe blenderem zmiksować warzywa, żeby powstał krem. Doprawić do smaku. Surówka z ogórka kiszzonego : Ogórki kroimy w kostkę, pora w talarki - oprószyć je solą i pieprzem. Mieszaninę posypujemy natką pietruszki. Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym: Gołąbki: Obrac kapustę pekińską z liści, opłukać, odciąć najbardziej twarde części. Liście pokroić na ok. 2 cm kawałki. Zagotować duży garnek z wodą i wrzucić kapustę, posolić i zagotować. Gotować przez ok. 15 minut, następnie odcedzić na sitku i rozdrobnić w melakserze lub drobniotko posiekać (można też zmielić w maszynce). Rozdrobnioną kapustę umieścić z powrotem w garnku i co chwilę mieszając gotować przez ok. 5 minut. Do dużej miski włożyć zmielone mięso, dodać kapustę, sos sojowy, paprykę w proszku, zioła prowansalskie, jajko i surowy ryż. Doprawić solą oraz pieprzem i dokładnie wyrobić dłońmi (masa nie będzie bardzo sztywna). Sos pieczarkowy: Na patelni, na łyżeczce oleju, zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać umyte i pokrojone na plasterki pieczarki i smażyć co chwilę mieszając przez ok. 10 minut. Doprawić solą i pieprzem. Dodać bulion, musztardę, jogurt oraz mąkę ziemniaczaną i zagotować. Gotować przez ok. 5 minut co chwilę mieszając. Pieczenie: Piekarnik nagrzać do 175 stopni C. Rozgrzać dużą patelnię z łyżeczką oleju. Formować podłużne kotleciki (ok. 3 sztuki), oprószyć mąką i kłaść na gorącą patelnię. Krótko obsmażyć z dwóch stron, na złoty kolor. Układać blisko siebie w naczyniu żaroodpornym. Zalać sosem pieczarkowym (będzie on wodnisty, zgęstnieje podczas pieczenia) i wstawić do piekarnika. Piec bez przykrycia przez ok. 1 godzinę. Po upieczeniu posypać posiekaną natką pietruszki.

ZUPA MARCHEWKOWA - 455g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
marchew	255.0	0.5	22.2	84.2	2.5
pietruszka, korzeń	40.5	0.2	4.3	19.0	1.1
seler korzeniowy	45.0	0.1	3.5	13.5	0.7
ziemniaki	108.0	0.1	18.9	83.2	2.2
liść laurowy	1.5	0.1	1.1	4.7	0.1
ziele angielskie całe	1.5	0.1	1.1	3.9	0.1
sól morską jodowaną	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	3.8	0.2

SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO - 414g (2 porcje)

ogórek kiszony	328.4	0.3	6.2	39.4	3.3
por	81.4	0.2	4.6	23.6	1.8
pietruszka, liście	2.7	0.0	0.2	1.3	0.1
sól morską jodowaną	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.7	0.0	0.4	1.7	0.1

GOŁĄBKIE BEZ ZAWIJANIA W SOSIE PIECZARKOWYM - 450g (1 porcja)

mięso z piersi indyka, bez skóry	100.0	0.7	0.0	83.0	19.2
kapusta pekińska	100.0	0.2	3.2	16.0	1.2
pieczarka biała	60.0	0.2	1.6	12.6	1.6
jaja kurze całe	40.0	3.9	0.2	56.0	5.0
ryż brązowy	40.0	0.8	30.7	134.0	2.8
bulion drobiowy	40.0	0.8	0.5	14.9	1.4
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	23.0	0.3	1.7	14.3	1.2
cebula	16.0	0.1	1.1	5.3	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	8.0	8.0	0.0	72.0	0.0
mąka pszenna, typ 750	5.0	0.1	3.6	17.1	0.6
musztarda	5.0	0.3	1.1	8.3	0.3
pietruszka, liście	5.0	0.0	0.5	2.5	0.2
sos sojowy z soi (tamari)	3.0	0.0	0.2	1.8	0.3
chili w proszku	1.0	0.1	0.5	2.8	0.1
zioła prowansalskie	1.0	0.1	0.6	2.8	0.1
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0

pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
mąka ziemniaczana	1.0	0.0	0.8	3.6	0.1

PODWIECZOREK

229 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
banan	115.0	0.3	27.0	111.6	1.1
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	200.0	4.0	12.4	117.6	9.2

KOLACJA

384 KCAL

KANAPKA Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM: Bułeczkę posmaruj serkiem, połóż na nią plasterki szynki i ogórka.

KANAPKA Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM - 294g (1.5 sztuki)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
bułki grahamki	79.9	1.4	44.8	209.3	7.2
serek kremowy (np. Philadelphia)	16.0	5.5	0.7	54.7	0.9
szynka delikatesowa z kurczaka	86.3	4.8	0.0	106.1	15.7
ogórek kiszony	111.8	0.1	2.1	13.4	1.1

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

399 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. 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.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 341g (2 jajo)

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	216.0	0.4	7.8	36.7	1.9
olej rzepakowy uniwersalny	2.0	2.0	0.0	18.0	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
szcypiorek	16.0	0.1	0.6	5.4	0.7
oregano suszone	2.0	0.1	1.4	5.3	0.2
bazylia suszona	2.0	0.1	1.0	4.7	0.5

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
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8

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

753 KCAL

Gotowane pulpety wieprzowe: 1. Do gamka wlej wodę oraz dodaj mrożoną włoszczyznę, zagotuj. 2. Mięso zmiel. Połącz z posiekany koperkiem, jajkiem i bułką tartą, ulep małe pulpety (parzystą ilość). 3. Ugotuj je na wodzie z włoszczyzną, bez obsmażania. 4. Gdy pulpety będą już miękkie, dodaj do sosu śmietankę wymieszaną z mąką, zagotuj. Warzywna zupa miso: 1. Pieczarki umyj i pokrój w plastry. 2. Pieczarki duś na oleju, dodaj umyte i pokrojone warzywa (marchew, pora) oraz bulion. 3. Gotuj 15 minut na wolnym ogniu. 4. Dodaj pastę miso i dokładnie rozprowadź ją w zupie. 5. Dodaj pokrojone w kostkę tofu, sól oraz pieprz.

GOTOWANE PULPETY WIEPRZOWE - 410g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	112.5	0.3	8.9	36.0	1.6
wieprzowina, szynka surowa	100.0	4.7	0.0	128.0	21.4

śmietana, 12% tłuszczu	30.0	3.6	1.2	40.2	0.8
jajka przepiórcze całe	18.0	2.0	0.1	28.4	2.4
bułka tarta	11.0	0.2	8.5	38.9	1.1
mąka pszenna, typ 550	7.5	0.1	5.5	25.8	0.8
koper ogrodowy	4.0	0.0	0.2	1.3	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	1.0	1.0	0.0	9.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1
sól morska jodowana	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0

WARZYWNA ZUPA MISO - 392g (1 porcja)

bulion jarzynowy	200.0	1.0	4.4	26.6	0.9
pieczarka biała	62.5	0.3	1.6	13.1	1.7
marchew	39.4	0.1	3.4	13.0	0.4
tofu, twarde, przygotowane z siarczanu wapnia i chlorku magnezu (nigari)	50.0	2.1	0.8	35.0	4.1
por	25.0	0.1	1.4	7.3	0.6
miso (pasta japońska)	12.5	0.8	3.3	24.9	1.5
olej sezamowy	2.5	2.5	0.0	22.5	0.0
sól morska jodowana	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0
kasza jęczmienna, perłowa	90.0	2.0	67.5	301.5	6.2

PODWIECZOREK

112 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
banan	115.0	0.3	27.0	111.6	1.1

KOLACJA

435 KCAL

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I POMIDOREM (E): Chleb posmaruj margaryną, połóż polędwicę z indyka. Pomidora pokrój w ćwiartki i dopraw do smaku. Smacznego.

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I POMIDOREM (E) - 244g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	120.0	2.2	64.6	288.0	8.2
pomidory, czerwone	54.0	0.1	1.9	9.2	0.5
polędwica z indyka	60.0	2.8	0.1	63.0	9.5
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1

DZIEŃ 8

ŚNIADANIE

422 KCAL

Kanapka z szynką wieprzową sałatą i kielkami rzodkiewki: Z podanych składników przygotować kanapki. Owsianka na mleku z rodzynkami: 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, rodzynki oraz pokrojone na kawałki kiwi.

KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ SAŁATĄ I KIELKAMI RZODKIEWKI - 71g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni jasny	30.0	0.4	17.2	74.4	1.1
sałata masłowa	3.0	0.0	0.1	0.5	0.0
szynka wieprzowa, gotowana	32.0	1.3	0.3	37.8	6.2
rzodkiewka, kielki	4.0	0.1	0.1	1.7	0.2
masło ekstra	2.0	1.6	0.0	15.0	0.0

OWSIANKA NA MLEKU Z RODZYNKAMI - 288g

płatki owsiane	35.0	2.5	24.3	131.6	4.2
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	250.0	8.0	12.0	152.5	8.3
rodzynki, bez pestek, suszone	3.0	0.0	2.4	9.0	0.1

II ŚNIADANIE

161 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
pomarańcza	150.0	0.3	16.9	70.5	1.4

OBIAD

644 KCAL

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, przyprawy, zioła, sok z

cytryny oraz nasiona słonecznika. Pulpety z ryby w sosie własnym: 1. Filety z ryby zmiel. Dodaj do masy jajko, bułkę tartą, natkę pietruszki, sól i wymieszaj. 2. Z masy uformuj kotlecki. Z warzyw przygotuj wywar. 3. Wyjmij warzywa i w wywarze ugotuj pulpety, przez ok. 10 minut. 4. Warzywa zmiksuj i dodaj do pulpetów, aby zagęścić nimi sos. **SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ:** Marchewkę, cebulę zetrzyj na tarce, połącz z kapustą i olejem, dopraw do smaku pieprzem i cukrem.

ZUPA KALAFIOROWA Z KOPERKIEM - 420g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kalafior	157.9	0.3	7.9	42.6	3.8
woda	131.6	0.0	0.0	0.0	0.0
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	84.2	0.3	6.7	26.9	1.2
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10.5	3.2	0.3	30.6	0.2
słonecznik, nasiona łuskane	10.5	5.4	2.1	61.5	2.2
koper ogrodowy	16.8	0.1	1.0	5.6	0.5
sok ze świeżej cytryny	2.1	0.0	0.1	0.5	0.0
pietruska, liście	3.2	0.0	0.3	1.5	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	1.1	1.1	0.0	9.5	0.0
sól morska jodowana	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.1	0.0	0.7	2.6	0.1

PULPETY Z RYBY W SOSIE WŁASNYM - 550g (1 porcja)					
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
morszczuk, świeży	150.0	3.3	0.0	133.5	25.8
marchew	50.0	0.1	4.3	16.5	0.5
pietruska, korzeń	50.0	0.3	5.3	23.5	1.3
seler korzeniowy	25.0	0.1	1.9	7.5	0.4
jaja kurze całe	12.5	1.2	0.1	17.5	1.6
bułka tarta	11.3	0.2	8.7	39.8	1.1
pietruska, liście	1.0	0.0	0.1	0.5	0.0
sól morska jodowana	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0

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
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	180.0	0.2	36.0	154.8	3.1

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.

SAŁATKA 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

378 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) - 304g					
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
jaja kurze całe	100.0	9.7	0.6	140.0	12.5
sałata masłowa	24.0	0.0	0.7	3.8	0.3
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	18.4	1.0

DZIEŃ 9

ŚNIADANIE

421 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. makaron na mleku: 1. makaron przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. 2. Zagotuj mleko, dodaj makaron i gotuj do miękkości.

KANAPKI NA GRAHAMKACH Z TWAROŻKIEM - 274g

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	50.0	0.1	2.2	9.0	0.5
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 morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1

MAKARON NA MLEKU - 105g (0.5 porcji)

mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	90.0	2.9	4.3	54.9	3.0
makaron czterojajeczny, gotowany	15.0	0.2	3.6	18.0	0.6

II ŚNIADANIE

150 KCAL

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kefir, 2% tłuszczu	200.0	4.0	9.4	100.0	6.8
jabłko	100.0	0.4	12.1	50.0	0.4

OBIAD

680 KCAL

Spaghetti z mięsem mielonym z szynki: Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie. Olej rozgrzać i wrzucić do niego pokrojony czosnek, mięso mielone i chwilę smażyć. Następnie dodać pokrojone na ćwiartki pomidory oraz łyżeczkę koncentratu pomidorowego.

Całość podlać wodą tak, aby wszystkie składniki mogły się podduścić, a następnie odparować nadmiar sosu. Przyprawić solą i pieprzem do smaku. Pod koniec dodać posiekaną bazylię i makaron. Dokładnie wymieszać i pozostawić na 2-3 min na małym ogniu. ZUPA

WIELOWARZYWNA: Warzywa kroimy w kosteczkę, podsmażamy na oleju, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Doprawiamy solą i pieprzem.

SPAGHETTI Z MIĘSEM MIELONYM Z SZYNKI - 468g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
pomidory, cherry	200.0	1.0	9.6	44.0	2.2
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej	50.0	0.7	37.5	174.0	7.3
czosnek	3.0	0.0	1.0	4.6	0.2
olej z pestek winogron	5.0	5.0	0.0	45.0	0.0
bazylię świeża	10.0	0.1	0.3	2.3	0.3
koncentrat pomidorowy, 30%	13.0	0.2	2.2	12.6	0.7
wieprzowina, szynka surowa	60.0	2.8	0.0	76.8	12.8
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
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ZUPA WIELOWARZYWNA - 295g (0.5 porcji)

ciociorka (ciecierzycy) gotowana, bez soli	50.0	1.3	13.7	82.0	4.5
ziemniaki	97.5	0.1	17.1	75.1	2.0
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
pietruszka, korzeń, mrożona	35.0	0.2	3.3	15.1	0.8
pietruszka, liście	8.0	0.0	0.7	3.9	0.4
por	29.5	0.1	1.7	8.6	0.6
seler korzeniowy	6.0	0.0	0.5	1.8	0.1
olej rzepakowy tłoczony na zimno	12.0	12.0	0.0	108.0	0.0
sól morska jodowana	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.5	0.1	1.6	6.3	0.3

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

395 KCAL

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ SOPOCKĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM: Chleb posmaruj masłem, połóż poledwicę i ogórka.

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ SOPOCKĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM - 279g

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
poledwica sopocka	66.0	2.6	0.6	82.5	14.3
ogórki, konserwowe	110.0	0.1	6.2	26.4	0.3

DZIEŃ 10

ŚNIADANIE

380 KCAL

Paprykarz szczeeciński domowy: Obrać 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 odcędzony 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. Owsianka na mleku z kiwi: 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, rodzynki oraz pokrojone na kawałki kiwi.

PAPRYKARZ SZCZECIŃSKI DOMOWY - 127g (0.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
cebula	27.0	0.1	1.9	8.9	0.4
makrela, wędzona	26.2	4.1	0.0	58.1	5.4
woda	20.9	0.0	0.0	0.0	0.0
bulion drobiowy	18.0	0.4	0.2	6.7	0.6
marchew	11.0	0.0	1.0	3.6	0.1
ryż brązowy, długoziarnisty	10.5	0.3	8.1	38.7	0.8
pietruszką, korzeń	5.2	0.0	0.6	2.5	0.1
koncentrat pomidorowy, 30%	4.1	0.1	0.7	4.0	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	2.5	2.5	0.0	22.7	0.0
papryka, mielona	0.4	0.1	0.2	1.2	0.1
sól morską jodowaną	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0
chili w proszku	0.2	0.0	0.1	0.6	0.0

OWSIANKA NA MLEKU Z KIWII - 198g (0.5 porcji)

płatki owsiane	20.0	1.4	13.9	75.2	2.4
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	125.0	4.0	6.0	76.3	4.1
płatki z ziaren amarantusa	5.0	0.4	3.3	18.2	0.8
migdały, płatki	5.0	2.8	0.7	30.6	1.1
kiwi	40.5	0.2	5.6	24.3	0.4
rodzynki, bez pestek, suszone	2.5	0.0	2.0	7.5	0.1

II ŚNIADANIE

140 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
jabłko	100.0	0.4	12.1	50.0	0.4

OBIAD

742 KCAL

Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem: Pierś pokroić w kostkę, doprawić odrobiną soli, pieprzem, majerankiem i tymiankiem. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Na oleju podsmażyć cebulę, następnie dodać czosnek i mięso. Całość obsmażyć kilka minut. Marchew i ziemniaki pokroić w kostkę lub talarki i ugotować. Mięso, ziemniaki i marchew przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać jogurtem naturalnym, przykryć i wstawić do nagrzanego (180 st. C) piekarnika na 15 min. Zapiekankę podawać posypaną natką pietruszki lub koperkiem. 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. Przełóż do miski porcję makaronu, wklej zupę, porcję śmietanki lub jogurtu, posyp koperkiem. SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA: Jabłko obrać ze skórki, zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Marchew obrać i zetrzeć na małych oczkach. Wymieszać, dodając jogurt i sok z cytryny.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z KURCZAKIEM - 999g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	2.0	0.0	147.0	32.3

ziemniaki	200.0	0.2	35.0	154.0	4.0
marchew	210.0	0.4	18.3	69.3	2.1
cebula	70.0	0.3	4.8	23.1	1.0
czosnek	6.0	0.0	2.0	9.1	0.4
olej rzepakowy tłoczony na zimno	12.0	12.0	0.0	108.0	0.0
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	69.0	1.0	5.0	42.8	3.5
szczypiorek	16.0	0.1	0.6	5.4	0.7
pietruszka, liście	12.0	0.0	1.1	5.9	0.5
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	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
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	2.7	0.1
tymianek suszony	1.0	0.1	0.6	2.8	0.1
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
SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA - 162g (0.5 porcji)					
jabłko	94.0	0.4	11.4	47.0	0.4
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
jogurt naturalny, 0% tłuszczu	11.5	0.0	0.9	5.5	0.6
sok ze świeżej cytryny	3.5	0.0	0.2	0.8	0.0

PODWIECZOREK

278 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.

SALATKA Z OGÓRKÓW Z DODATKIEM JAJA - 388g (1.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
ogórek kwaszony	128.6	0.1	2.4	15.4	1.3
jaja kurze całe	128.6	12.5	0.8	180.1	16.1
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	118.3	2.4	7.3	71.0	5.1
pieprz czarny	2.6	0.1	1.6	6.5	0.3
pietruszka, liście	10.3	0.0	0.9	5.0	0.5

KOLACJA

410 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) - 383g					
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	10.5	0.0	0.3	1.7	0.1
ogórki, konserwowe	220.0	0.2	12.3	52.8	0.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 10

ZUPY			
słonecznik, nasiona łuskane	10.5 [g]	zupa grzybowa, mrożona (Hortex)	225.0 [g]
DANIA GŁÓWNE BEZMIĘSNE			
grzyby, suszone	10.6 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA			
len, nasiona	2.7 [g]	migdały, płatki	9.0 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	7.5 [g]	rodzynki, korynckie (ciemne), suszone	8.0 [g]
słonecznik, nasiona	6.7 [g]	sezam, nasiona łuskane, prażone, bez soli	2.7 [g]
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE			
bulion drobiowy	535.4 [g]	bulion jarzynowy	810.1 [g]
jaja gotowane	41.6 [g]	wieprzowina, schab, pieczony	80.0 [g]
		ciasto naleśnikowe, bez cukru, usmażone	0.3 [g]
		ćwikła	60.0 [g]
DODATKI DO DAŃ			
koncentrat pomidorowy, 30%	23.6 [g]	majonez domowy z olejem rzepakowym	20.0 [g]
sos sojowy z soi (tamari)	3.0 [g]	musztarda	41.7 [g]
MIĘSO I PRZETWORY			
biała kielbasa	100.0 [g]	kielbasa krakowska, sucha	5.1 [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	100.0 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	393.2 [g]
polędwica z indyka	83.3 [g]	polędwica z piersi kurczaka	15.6 [g]
szynka wiejska	75.0 [g]	szynka delikatesowa z kurczaka	89.9 [g]
wieprzowina, szynka surowa	172.0 [g]	wieprzowina, schab surowy z kością	286.8 [g]
NABIAŁ I JAJA			
białko jaja kurzego	6.0 [g]	jaja kurze całe	580.7 [g]
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	300.0 [g]	jogurt naturalny, 0% tłuszczu	11.5 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1036.4 [g]	kefir, 2% tłuszczu	430.0 [g]
maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	255.0 [g]	mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	575.0 [g]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	735.0 [g]	ser twarogowy chudy	100.0 [g]
serek kremowy (np. Philadelphia)	16.0 [g]	serek twarogowy, ziarnisty	200.0 [g]
śmietana, 18% tłuszczu	41.7 [g]	śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	13.0 [g]
		śmietana, 12% tłuszczu	43.3 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE			
sok ze świeżej cytryny	21.8 [g]	woda	1702.6 [g]
OWOCE I PRZETWORY			
ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu	23.3 [g]	banan	1002.4 [g]
kiwi	47.6 [g]	mandarynki	65.3 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	15.5 [g]	morele, suszone	9.0 [g]
żurawina suszona, słodzona	9.1 [g]	pomarańcza	208.3 [g]
		śliwki suszone	11.8 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA			
bazylija suszona	2.0 [g]	bazylija świeża	15.6 [g]
cynamon mielony	3.2 [g]	czosnek w proszku	0.2 [g]
koper ogrodowy	39.5 [g]	kurkuma mielona	0.2 [g]
majeranek suszony	5.3 [g]	liść laurowy	1.8 [g]
oregano suszone	2.5 [g]	nasiona kolendry	0.2 [g]
		ocet winny, czerwony	4.3 [g]
		papryka, mielona	3.3 [g]
		pieprz biały	4.0 [g]

pieprz czarny	26.3 [g]	proszek do pieczenia	0.8 [g]	rozmaryn suszony	0.2 [g]
sól biała	8.3 [g]	sól morska jodowana	11.4 [g]	tymianek suszony	1.0 [g]
ziele angielskie całe	1.8 [g]	zioła prowansalskie	1.0 [g]		

RYBY I OWOCE MORZA

makrela, wędzona	37.9 [g]	morszczuk, świeży	258.6 [g]	sola, świeża	169.0 [g]
śledź marynowany	126.3 [g]	łosoś, wędzony, w plastrach	50.0 [g]		

SŁODYCZE

cukier, biały	2.5 [g]	cukier, trzcinowy	5.0 [g]	ksylitol	9.0 [g]
miód pszczeli	26.7 [g]				

TŁUSZCZE

masło klarowane	3.3 [g]	olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	4.0 [g]	olej rzepakowy tłoczony na zimno	25.7 [g]
olej rzepakowy uniwersalny	35.0 [g]	olej sezamowy	2.5 [g]	olej słonecznikowy	8.0 [g]
olej z pestek winogron	5.0 [g]	oliwa z oliwek	10.0 [g]		

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	54.5 [g]	burak	152.4 [g]	cebula	407.7 [g]
cieciorka (ciecierzyca) gotowana, bez soli	50.0 [g]	cykoria	48.4 [g]	czosnek	15.8 [g]
fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, z solą	150.0 [g]	groszek zielony	50.0 [g]	groszek zielony, gotowany, odsączony, bez soli	20.0 [g]
kalafior	254.7 [g]	kapusta biała	238.1 [g]	kapusta czerwona	200.0 [g]
kapusta kiszona	290.0 [g]	kapusta pekińska	126.6 [g]	kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	20.0 [g]
marchew	1328.4 [g]	marchew z groszkiem, mrożona	66.7 [g]	miso (pasta japońska)	12.5 [g]
mąka ziemniaczana	54.0 [g]	ogórek	150.0 [g]	ogórek kiszony	540.4 [g]
ogórek kwaszony	478.6 [g]	ogórek małosolny	120.0 [g]	ogórki, konserwowe	330.0 [g]
papryka czerwona, słodka	202.3 [g]	pieczarka biała	137.6 [g]	pietruszką, korzeń	155.9 [g]
pietruszką, korzeń, mrożona	35.0 [g]	pietruszką, liście	58.9 [g]	pomidory, cherry	200.0 [g]
pomidory, czerwone	662.6 [g]	por	319.8 [g]	pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	63.8 [g]
rzodkiewka	317.5 [g]	rzodkiewka, kielki	4.0 [g]	sałata masłowa	62.0 [g]
seler korzeniowy	138.7 [g]	seler naciowy	37.5 [g]	szczypiorek	87.7 [g]
tofu, twarde, przygotowane z siarczuanu wapnia i chlorku magnezu (nigari)	50.0 [g]	włoszczyzna krojona w paski, mrożona	196.7 [g]	ziemniaki	995.3 [g]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	150.0 [g]	ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	180.0 [g]		

ZBOŻOWE

bułka tarta	33.3 [g]	bułki grahamki	129.9 [g]	bułki pszenne zwykłe	17.5 [g]
chleb graham	92.0 [g]	chleb orkiszowy	90.0 [g]	chleb żytni jasny	195.0 [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	186.0 [g]	chleb żytni razowy	279.0 [g]	kasza gryczana niepalona	45.0 [g]
kasza jęczmienna, perłowa	90.0 [g]	kasza manna	30.0 [g]	makaron czterojajeczny, gotowany	15.0 [g]
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej	50.0 [g]	makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	125.0 [g]	mąka pszenna typ 500, z witaminami	7.5 [g]
mąka pszenna, typ 500	5.0 [g]	mąka pszenna, typ 550	60.5 [g]	mąka pszenna, typ 750	25.1 [g]
otręby pszenne	12.0 [g]	płatki kukurydziane	42.0 [g]	płatki owsiane	138.1 [g]
płatki z ziaren amarantusa	5.0 [g]	ryż basmati, biały	90.0 [g]	ryż biały, krótkoziarnisty	45.0 [g]

ryż brązowy	40.0 [g]	ryż brązowy, długoziarnisty	10.5 [g]	ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	39.9 [g]
ryż dziki	54.0 [g]	wafle ryżowe naturalne	21.0 [g]		