

|                        |           |                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                      |
|------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ 1<br>12.12.2023  | śniadanie | Kasza manna na mleku (226 g); Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g)                                                                                                | kolacja | Sałatka z ogórków z dodatkiem jaja (118 g); pieczeń rzymska (60 g); chleb żytni razowy (93 g)                        |
|                        | obiad     | Zupa koperkowa (390 g); Gołąbki z ziemniakami (848 g); Surówka z ogórka kiszzonego (207 g); jabłko (263 g)                                                                          |         |                                                                                                                      |
| DZIEŃ 2<br>13.12.2023  | śniadanie | Jajecznicza ze szczypiorkiem (163 g); Ryż na mleku (210 g); chleb żytni razowy (62 g)                                                                                               | kolacja | KANAPKA Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA (252 g); pomidory, czerwone (192 g); herbata czarna, parzona, napar bez cukru (250 g) |
|                        | obiad     | Zupa szczawiowa z jajkiem (480 g); Karkówka pieczona z warzywami (271 g); Ziemniaki pieczone z przyprawami (162 g); Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (272 g); banan (115 g) |         |                                                                                                                      |
| DZIEŃ 3<br>14.12.2023  | śniadanie | Kanapki z szynką wiejską i warzywami (380 g); Ryż na mleku z owocowym musem (300 g)                                                                                                 | kolacja | Pasta twarogów ze szczypiorkiem (181 g); chleb żytni razowy (124 g); rzodkiewka (50 g)                               |
|                        | obiad     | Krupnik (256 g); Kotlety mielone z wieprzowiny (160 g); Buraczki na ciepło (174 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą (180 g); gruszka (217 g)                          |         |                                                                                                                      |
| DZIEŃ 4<br>15.12.2023  | śniadanie | Sałatka jarzynowa tradycyjna (200 g); Płatki kukurydziane na mleku (278 g); chleb żytni razowy (62 g); poledwica sopocka (11 g)                                                     | kolacja | KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E) (502 g); rzodkiewka (150 g)                                                          |
|                        | obiad     | Rosół drobiowy z makaronem (668 g); Ryba pieczona z ziemniakami (488 g); SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ (192 g); mandarynki (264 g)                                         |         |                                                                                                                      |
| DZIEŃ 5<br>16.12.2023  | śniadanie | Kanapki z poledwicą z indyka i warzywami (229 g); Owsianka na mleku z bananem (174 g)                                                                                               | kolacja | Sałatka warzywna z serem żółtym i wędliną (285 g); chleb żytni razowy (93 g); kielbasa żywiecka (9 g)                |
|                        | obiad     | Potrąwka z kurczaka z zieleciną (670 g); Żurek śląski (532 g); Surówka colesław (355 g); ryż basmati, biały, gotowany, bez soli (70 g); jabłko (188 g)                              |         |                                                                                                                      |
| DZIEŃ 6<br>17.12.2023  | śniadanie | Paszтет domowy drobiowo-wołowy (30 g); Ryż na mleku (210 g); chleb żytni razowy (62 g); ogórek kiwano (209 g)                                                                       | kolacja | Sałatka z kurczakiem i jajkiem (287 g); chleb żytni razowy (62 g)                                                    |
|                        | obiad     | Schab w sosie sojowym z kaszą i surówką (606 g); Zupa pomidorowa z makaronem i koperkiem (355 g); banan (115 g)                                                                     |         |                                                                                                                      |
| DZIEŃ 7<br>18.12.2023  | śniadanie | Kanapki z wędliną i sałatką z kalafiora (305 g); kielbasa mortadela (17 g); Kluski lane na mleku (185 g)                                                                            | kolacja | Kanapki z pastą z ryby wędzonej (476 g)                                                                              |
|                        | obiad     | Bigos z kapusty kiszzonej i słodkiej (1043 g); Zupa jarzynowa z makaronem (370 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą (260 g); sok jabłkowy (250 g); gruszka (217 g)     |         |                                                                                                                      |
| DZIEŃ 8<br>19.12.2023  | śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku (278 g); Kanapki z wędliną (313 g)                                                                                                                     | kolacja | Sałatka z tuńczyka z kaszą jęczmienną (580 g); chleb żytni razowy (62 g); poledwica z indyka (40 g)                  |
|                        | obiad     | Zupa ogórkowa z ziemniakami (273 g); Spaghetti z mięsem mielonym (643 g); pomarańcza (300 g)                                                                                        |         |                                                                                                                      |
| DZIEŃ 9<br>20.12.2023  | śniadanie | Kasza manna na mleku (226 g); kaszanka (50 g); chleb żytni razowy (31 g)                                                                                                            | kolacja | Kanapki z wędliną (626 g)                                                                                            |
|                        | obiad     | Bitki wieprzowe z ziemniakami (679 g); Zupa pieczarkowa z natką pietruszki (799 g); marchew z groszkiem, gotowana (100 g); jabłko (188 g)                                           |         |                                                                                                                      |
| DZIEŃ 10<br>21.12.2023 | śniadanie | Kanapki z pastą z jaj (309 g); Ryż na mleku (105 g)                                                                                                                                 | kolacja | Kanapki z szynką kanapkową i warzywami (316 g)                                                                       |
|                        | obiad     | Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą (539 g); sok marchwiowo-jabłkowy (220 g); Zupa kalafiorowa z koperkiem (420 g); mandarynki (49 g)                                    |         |                                                                                                                      |

# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

473 KCAL

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

| KASZA MANNA NA MLEKU - 226g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|----------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| kasza manna                            | 30.7     | 0.4         | 23.5            | 0.8         | 0.3         |
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu           | 191.8    | 3.8         | 9.4             | 0.0         | 0.2         |
| cynamon mielony                        | 3.1      | 0.0         | 2.5             | 1.6         | 0.3         |

| BIAŁA KIELBASA PIECZONA Z CEBULĄ I MAJERANKIEM - 150g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                                          | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| biała kielbasa                                                   | 100.0    | 17.7        | 1.1             | 0.2         | 0.8         |
| cebula                                                           | 43.3     | 0.2         | 3.0             | 0.7         | 0.2         |
| olej rzepakowy uniwersalny                                       | 4.0      | 4.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| majeranek suszony                                                | 2.5      | 0.2         | 1.5             | 1.0         | 2.1         |
| pieprz czarny                                                    | 0.3      | 0.0         | 0.2             | 0.1         | 0.0         |

## OBIAD

1014 KCAL

Zupa koperkowa: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój. 2. W garnku rozgrzej masło, podsmaż na nim warzywa. 3. Podsmażaj warzywa cały czas mieszając, po czym wlej bulion do garnka i doprowadź do wrzenia. Gotuj do miękkości. 4. Pod koniec gotowania dodaj posiekany koper, śmietankę i przyprawy. Gołąbki z ziemniakami: Brukselki ugotować, ostudzić, poprzekrawać na pół. Cebulę pokroić, zeszklić na oleju. Dodać 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. Surówka z ogórka kiszzonego : Ogórki kroimy w kostkę, pora w talarki - oprószamy je solą i pieprzem. Mieszmamy posypujemy natką pietruszki.

| ZUPA KOPERKOWA - 390g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|----------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                          | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| bulion drobiowy                  | 250.0    | 5.2         | 3.2             | 1.2         | 0.9         |
| ziemniaki                        | 50.0     | 0.1         | 8.8             | 1.1         | 0.4         |
| marchew                          | 42.5     | 0.1         | 3.7             | 1.5         | 0.2         |
| cebula                           | 17.5     | 0.1         | 1.2             | 0.3         | 0.1         |
| koper ogrodowy                   | 15.0     | 0.1         | 0.9             | 0.5         | 0.4         |
| śmietanka kremowa, 30% tłuszczu  | 10.0     | 3.0         | 0.3             | 0.0         | 0.0         |
| masło ekstra                     | 3.8      | 3.1         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| sól biała                        | 0.5      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz czarny                    | 0.5      | 0.0         | 0.3             | 0.1         | 0.0         |
| gałka muszkatołowa, mielona      | 0.3      | 0.1         | 0.1             | 0.1         | 0.0         |

| GOŁĄBKI Z ZIEMNIAKAMI - 848g         |          |             |                 |             |             |
|--------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                              | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| ryż biały                            | 72.0     | 0.5         | 56.8            | 1.7         | 0.6         |
| przecier pomidorowy (sos), w puszcze | 127.0    | 0.3         | 6.9             | 1.9         | 1.3         |
| brukselka, mrożona                   | 150.0    | 0.8         | 12.6            | 7.8         | 1.2         |
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry   | 150.0    | 2.0         | 0.0             | 0.0         | 0.6         |
| cebula                               | 70.0     | 0.3         | 4.8             | 1.2         | 0.3         |
| olej słonecznikowy                   | 10.0     | 10.0        | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| sól morska jodowana                  | 1.0      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz czarny                        | 1.0      | 0.0         | 0.6             | 0.3         | 0.1         |
| majeranek suszony                    | 2.0      | 0.1         | 1.2             | 0.8         | 1.7         |
| bulion jarzynowy                     | 140.0    | 0.7         | 3.1             | 1.1         | 0.3         |
| woda                                 | 125.0    | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |

| SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO - 207g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|----------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                      | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| ogórek kiszony                               | 164.2    | 0.2         | 3.1             | 0.8         | 0.7         |
| por                                          | 40.7     | 0.1         | 2.3             | 1.1         | 0.4         |
| pietruszka, liście                           | 1.4      | 0.0         | 0.1             | 0.1         | 0.1         |
| sól morska jodowana                          | 0.3      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz czarny                                | 0.3      | 0.0         | 0.2             | 0.1         | 0.0         |
| jablko                                       | 263.0    | 1.1         | 31.8            | 5.3         | 0.8         |

## KOLACJA

471 KCAL

Sałatka 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 - 118g |          |             |                 |             |             |  |
|-------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|--|
| produkt                                   | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |  |
| ogórek kwaszony                           | 50.0     | 0.1         | 0.9             | 0.3         | 0.2         |  |
| jaja kurze całe                           | 40.0     | 3.9         | 0.2             | 0.0         | 0.9         |  |
| jogurt naturalny, 2% tłuszczu             | 23.0     | 0.5         | 1.4             | 0.0         | 0.0         |  |
| pieprz czarny                             | 1.0      | 0.0         | 0.6             | 0.3         | 0.1         |  |
| pietruszka, liście                        | 4.0      | 0.0         | 0.4             | 0.2         | 0.2         |  |
| pieczeń rzymska                           | 60.0     | 10.1        | 11.9            | 0.6         | 1.0         |  |
| chleb żytni razowy                        | 93.0     | 1.6         | 47.6            | 7.8         | 2.1         |  |

## DZIEŃ 2

### ŚNIADANIE

520 KCAL

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

| JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM - 163g (2 jajo) |          |             |                 |             |             |  |
|--------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|--|
| produkt                                    | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |  |
| jaja kurze całe                            | 63.4     | 6.1         | 0.4             | 0.0         | 1.4         |  |
| woda                                       | 63.4     | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |  |
| olej rzepakowy uniwersalny                 | 6.3      | 6.3         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |  |
| pieprz czarny                              | 3.2      | 0.1         | 2.0             | 0.8         | 0.3         |  |
| sól biała                                  | 1.3      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |  |
| szczypiorek                                | 25.3     | 0.2         | 1.0             | 0.6         | 0.3         |  |

| RYŻ NA MLEKU - 210g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |  |
|--------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|--|
| produkt                        | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |  |
| mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu | 180.0    | 5.8         | 8.6             | 0.0         | 0.2         |  |
| ryż biały, krótkoziarnisty     | 30.0     | 0.1         | 23.8            | 0.0         | 0.2         |  |
| chleb żytni razowy             | 62.0     | 1.1         | 31.7            | 5.2         | 1.4         |  |

### OBIAD

947 KCAL

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

| ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM - 480g (1 porcja)           |          |             |                 |             |             |  |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|--|
| produkt                                               | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |  |
| woda                                                  | 250.0    | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |  |
| szczaw                                                | 52.5     | 0.4         | 2.6             | 1.4         | 1.1         |  |
| wieprzowina, żeberka                                  | 45.0     | 10.0        | 0.0             | 0.0         | 0.6         |  |
| włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) | 45.0     | 0.1         | 3.4             | 1.5         | 0.3         |  |
| noga (udo) kureczaka                                  | 37.5     | 3.8         | 0.0             | 0.0         | 0.3         |  |
| jaja kurze całe                                       | 25.0     | 2.4         | 0.1             | 0.0         | 0.6         |  |
| śmietana, 18% tłuszczu                                | 11.3     | 2.0         | 0.4             | 0.0         | 0.0         |  |
| cebula                                                | 8.8      | 0.0         | 0.6             | 0.1         | 0.0         |  |
| mąka ziemniaczana                                     | 3.8      | 0.0         | 3.1             | 0.2         | 0.1         |  |
| sól biała                                             | 0.5      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |  |
| liść laurowy                                          | 0.3      | 0.0         | 0.2             | 0.1         | 0.1         |  |
| ziele angielskie całe                                 | 0.3      | 0.0         | 0.2             | 0.1         | 0.0         |  |
| pieprz czarny                                         | 0.3      | 0.0         | 0.2             | 0.1         | 0.0         |  |

| KARKÓWKA PIECZONA Z WARZYWAMI - 271g |          |             |                 |             |             |  |
|--------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|--|
| produkt                              | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |  |
| musztarda                            | 5.0      | 0.3         | 1.1             | 0.1         | 0.1         |  |
| olej rzepakowy uniwersalny           | 1.0      | 1.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |  |
| masło ekstra                         | 2.0      | 1.6         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |  |
| sól morska jodowana                  | 1.2      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |  |

|                           |       |      |     |     |     |
|---------------------------|-------|------|-----|-----|-----|
| pieprz czarny             | 0.6   | 0.0  | 0.4 | 0.2 | 0.1 |
| papryka, mielona, wędzona | 1.0   | 0.1  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| czosnek w proszku         | 1.0   | 0.0  | 0.7 | 0.1 | 0.1 |
| majeranek suszony         | 1.0   | 0.1  | 0.6 | 0.4 | 0.8 |
| rozmaryn suszony          | 0.2   | 0.0  | 0.1 | 0.1 | 0.1 |
| cząber mielony            | 0.2   | 0.0  | 0.1 | 0.1 | 0.1 |
| wieprzowina, karkówka     | 100.0 | 14.4 | 0.0 | 0.0 | 1.3 |
| marchew                   | 68.0  | 0.1  | 5.9 | 2.4 | 0.3 |
| papryka czerwona, słodka  | 60.0  | 0.3  | 4.0 | 1.2 | 0.4 |
| cebula                    | 30.0  | 0.1  | 2.1 | 0.5 | 0.1 |

#### ZIEMNIANKI PIECZONE Z PRZYPRAWAMI - 162g (1 porcja)

|                                       |       |     |      |     |     |
|---------------------------------------|-------|-----|------|-----|-----|
| ziemniaki, pieczone, miąższ, bez soli | 150.0 | 0.1 | 32.4 | 2.3 | 0.5 |
| oliwa z oliwek                        | 2.0   | 2.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| sól biała                             | 1.0   | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| rozmaryn świeży                       | 1.0   | 0.1 | 0.2  | 0.1 | 0.1 |
| koper ogrodowy                        | 8.0   | 0.0 | 0.5  | 0.3 | 0.2 |

#### SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z MARCHEWKĄ - 272g (1 porcja)

|                                  |       |     |      |     |     |
|----------------------------------|-------|-----|------|-----|-----|
| kapusta pekińska                 | 123.2 | 0.2 | 3.9  | 2.3 | 0.4 |
| marchew                          | 53.9  | 0.1 | 4.7  | 1.9 | 0.3 |
| jablko                           | 51.3  | 0.2 | 6.2  | 1.0 | 0.2 |
| cebula                           | 35.9  | 0.1 | 2.5  | 0.6 | 0.2 |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 1.0   | 1.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| sól biała                        | 1.0   | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny                    | 1.0   | 0.0 | 0.7  | 0.3 | 0.1 |
| sok ze świeżej cytryny           | 4.6   | 0.0 | 0.3  | 0.0 | 0.0 |
| banan                            | 115.0 | 0.3 | 27.0 | 2.0 | 0.5 |

## KOLACJA

462 KCAL

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

#### KANAPKA Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA - 252g

| produkt                                  | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
|------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| chleb graham                             | 100.0    | 1.7         | 48.7            | 6.4         | 2.2         |
| połędwica z piersi kurczaka              | 130.0    | 1.6         | 0.0             | 0.0         | 0.7         |
| masło ekstra                             | 10.0     | 8.3         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| sałata masłowa                           | 12.0     | 0.0         | 0.3             | 0.2         | 0.1         |
| pomidory, czerwone                       | 192.0    | 0.4         | 6.9             | 2.3         | 1.0         |
| herbata czarna, parzona, napar bez cukru | 250.0    | 0.0         | 0.8             | 0.0         | 0.0         |

## DZIEŃ 3

### ŚNIADANIE

544 KCAL

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

#### KANAPKI Z SZYNKĄ WIEJSKĄ I WARZYWAMI - 380g (2 kromki)

| produkt                  | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
|--------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| chleb żytni jasny        | 37.8     | 0.5         | 21.7            | 1.5         | 0.3         |
| ser, edamski tłusty      | 24.0     | 5.6         | 0.0             | 0.0         | 0.1         |
| szynka wiejska           | 57.2     | 2.6         | 0.5             | 0.0         | 0.5         |
| papryka czerwona, słodka | 91.6     | 0.5         | 6.0             | 1.8         | 0.5         |
| pomidory, czerwone       | 123.6    | 0.2         | 4.4             | 1.5         | 0.6         |
| sałata rzymska           | 45.8     | 0.1         | 1.5             | 1.0         | 0.5         |

#### RYŻ NA MLEKU Z OWOCOWYM MUSEM - 300g (1 porcja)

|                                |       |     |      |     |     |
|--------------------------------|-------|-----|------|-----|-----|
| mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu | 180.0 | 5.8 | 8.6  | 0.0 | 0.2 |
| truskawki                      | 84.0  | 0.3 | 6.0  | 1.5 | 0.6 |
| ryż biały, krótkoziarnisty     | 30.0  | 0.1 | 23.8 | 0.0 | 0.2 |
| erytrytol                      | 5.0   | 0.0 | 5.0  | 0.0 | 0.0 |
| mięta pieprzowa, świeża        | 1.0   | 0.0 | 0.1  | 0.1 | 0.1 |

## OBIAD

1047  
KCAL

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

| KRUPNIK - 256g (1 porcja)        |          |             |                 |             |             |
|----------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                          | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| marchew                          | 105.0    | 0.2         | 9.1             | 3.8         | 0.5         |
| pietruszka, korzeń               | 27.0     | 0.1         | 2.8             | 1.3         | 0.3         |
| seler korzeniowy                 | 62.0     | 0.2         | 4.8             | 3.0         | 0.3         |
| kasza jęczmienna, perłowa        | 54.0     | 1.2         | 40.5            | 3.3         | 0.9         |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 4.0      | 4.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pietruszka, liście               | 4.0      | 0.0         | 0.4             | 0.2         | 0.2         |

| KOTLETY MIELONE Z WIEPRZOWINY - 160g (2 sztuki) |      |      |      |     |     |
|-------------------------------------------------|------|------|------|-----|-----|
| wieprzowina, łopatka, mięso mielone             | 60.0 | 5.2  | 0.0  | 0.0 | 0.7 |
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu                    | 20.0 | 0.4  | 1.0  | 0.0 | 0.0 |
| olej rzepakowy uniwersalny                      | 19.0 | 19.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| bułka tarta                                     | 18.2 | 0.3  | 14.1 | 1.1 | 0.4 |
| cebula                                          | 14.0 | 0.1  | 1.0  | 0.2 | 0.1 |
| jaja kurze całe                                 | 11.8 | 1.1  | 0.1  | 0.0 | 0.3 |
| woda                                            | 10.0 | 0.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| kajzerki                                        | 5.0  | 0.2  | 2.9  | 0.1 | 0.1 |
| sól morska jodowana                             | 1.2  | 0.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny                                   | 0.8  | 0.0  | 0.5  | 0.2 | 0.1 |

| BURACZKI NA CIEPŁO - 174g (1.5 porcji)         |       |     |      |     |     |
|------------------------------------------------|-------|-----|------|-----|-----|
| buraki gotowane, odsączone, z solą             | 150.0 | 0.3 | 15.0 | 3.0 | 1.2 |
| cebula                                         | 15.0  | 0.1 | 1.0  | 0.3 | 0.1 |
| olej rzepakowy uniwersalny                     | 3.0   | 3.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| sól biała                                      | 1.5   | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny                                  | 1.5   | 0.0 | 1.0  | 0.4 | 0.1 |
| sok ze świeżej cytryny                         | 3.0   | 0.0 | 0.2  | 0.0 | 0.0 |
| ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą | 180.0 | 0.2 | 36.0 | 3.6 | 0.5 |
| gruszka                                        | 217.0 | 0.4 | 31.2 | 4.6 | 0.7 |

## KOLACJA

467 KCAL

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

| PASTA TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM - 181g (2 porcje) |          |             |                 |             |             |
|---------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                           | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| ser twarogowy półtłusty                           | 100.0    | 4.7         | 3.7             | 0.0         | 0.2         |
| jogurt naturalny, 2% tłuszczu                     | 46.0     | 0.9         | 2.9             | 0.0         | 0.0         |
| szczypiorek                                       | 32.0     | 0.3         | 1.2             | 0.8         | 0.4         |
| sól biała                                         | 0.8      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz biały                                      | 2.0      | 0.0         | 1.4             | 0.5         | 0.3         |
| chleb żytni razowy                                | 124.0    | 2.1         | 63.5            | 10.4        | 2.9         |
| rzodkiewka                                        | 50.0     | 0.1         | 2.2             | 1.3         | 0.4         |

## DZIEŃ 4

### ŚNIADANIE

500 KCAL

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

| SAŁATKA JARZYNOWA TRADYCYJNA - 200g (1 porcja)      |          |             |                 |             |             |
|-----------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                             | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| pietruszka, korzeń                                  | 13.8     | 0.1         | 1.4             | 0.7         | 0.2         |
| por                                                 | 22.4     | 0.1         | 1.3             | 0.6         | 0.2         |
| jabłko                                              | 28.1     | 0.1         | 3.4             | 0.6         | 0.1         |
| ogórek kiszony                                      | 29.9     | 0.0         | 0.6             | 0.1         | 0.1         |
| groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu | 25.4     | 0.1         | 3.2             | 1.0         | 0.2         |

|                                                       |       |     |      |     |     |
|-------------------------------------------------------|-------|-----|------|-----|-----|
| majonez domowy z olejem rzepakowym                    | 5.9   | 4.6 | 0.2  | 0.0 | 0.0 |
| jogurt naturalny, 2% tłuszczu                         | 10.3  | 0.2 | 0.6  | 0.0 | 0.0 |
| musztarda                                             | 3.7   | 0.2 | 0.8  | 0.1 | 0.1 |
| sól morska jodowana                                   | 0.1   | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny                                         | 0.1   | 0.0 | 0.1  | 0.0 | 0.0 |
| zioła prowansalskie                                   | 0.1   | 0.0 | 0.1  | 0.0 | 0.1 |
| marchew, gotowana, odsączona, bez soli                | 44.9  | 0.1 | 3.7  | 1.3 | 0.1 |
| seler korzeniowy                                      | 15.0  | 0.0 | 1.2  | 0.7 | 0.1 |
| <b>PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 278g (1 porcja)</b> |       |     |      |     |     |
| mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu                       | 250.0 | 3.8 | 12.5 | 0.0 | 0.3 |
| płatki kukurydziane                                   | 28.0  | 0.7 | 23.4 | 1.8 | 0.2 |
| chleb żytni razowy                                    | 62.0  | 1.1 | 31.7 | 5.2 | 1.4 |
| połędwica sopocka                                     | 11.0  | 0.4 | 0.1  | 0.0 | 0.1 |

## OBIAD

950 KCAL

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

| <b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM - 668g (1.5 porcji)</b>             |          |             |                 |             |             |
|-------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                                           | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| bulion drobiowy                                                   | 450.0    | 9.4         | 5.8             | 2.2         | 1.6         |
| makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany       | 150.0    | 0.8         | 39.8            | 6.8         | 1.6         |
| pietruszkę, liście                                                | 4.5      | 0.0         | 0.4             | 0.2         | 0.2         |
| marchew                                                           | 63.8     | 0.1         | 5.5             | 2.3         | 0.3         |
| <b>RYBA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI - 488g (1 porcja)</b>              |          |             |                 |             |             |
| ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli                  | 236.8    | 0.2         | 47.4            | 4.3         | 0.7         |
| sola, świeża                                                      | 189.4    | 2.7         | 0.0             | 0.0         | 1.5         |
| cebula                                                            | 55.3     | 0.2         | 3.8             | 0.9         | 0.3         |
| sól biała                                                         | 0.6      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz czarny                                                     | 1.6      | 0.1         | 1.0             | 0.4         | 0.2         |
| koper ogrodowy                                                    | 4.7      | 0.0         | 0.3             | 0.2         | 0.1         |
| <b>SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ - 192g (1 miseczka)</b> |          |             |                 |             |             |
| kapusta kiszona                                                   | 100.0    | 0.2         | 3.4             | 2.1         | 0.5         |
| marchew                                                           | 52.5     | 0.1         | 4.6             | 1.9         | 0.3         |
| cebula                                                            | 35.0     | 0.1         | 2.4             | 0.6         | 0.2         |
| olej rzepakowy uniwersalny                                        | 2.0      | 2.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz czarny                                                     | 1.0      | 0.0         | 0.6             | 0.3         | 0.1         |
| cukier, biały                                                     | 1.0      | 0.0         | 1.0             | 0.0         | 0.0         |
| mandarynki                                                        | 264.0    | 0.5         | 29.6            | 5.0         | 0.8         |

## KOLACJA

504 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.

| <b>KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E) - 502g</b> |          |             |                 |             |             |
|-----------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                       | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| chleb żytni razowy                            | 93.0     | 1.6         | 47.6            | 7.8         | 2.1         |
| masło ekstra                                  | 10.0     | 8.3         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| jaja kurze całe                               | 100.0    | 9.7         | 0.6             | 0.0         | 2.2         |
| sałata masłowa                                | 12.0     | 0.0         | 0.3             | 0.2         | 0.1         |
| pomidory, czerwone                            | 287.0    | 0.6         | 10.3            | 3.4         | 1.4         |
| rzodkiewka                                    | 150.0    | 0.3         | 6.6             | 3.8         | 1.2         |

## DZIEŃ 5

### ŚNIADANIE

500 KCAL

Kanapki z połędwicą z indyka i warzywami: 1. Posmaruj chleb masłem. 2. Połóż wędlinę, sałatę. 3. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperk i pieprz. Owsianka na mleku z bananem: 1. Płatki owsiane wsyp do gamka. 2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając. 3. Przelóż do miski, dodaj owoce.

**KANAPKI Z POŁĘDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 229g**

| produkt                                                | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
|--------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| chleb graham                                           | 75.0     | 1.3         | 36.5            | 4.8         | 1.6         |
| masło ekstra                                           | 10.0     | 8.3         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| polędwica z indyka                                     | 60.0     | 2.8         | 0.1             | 0.0         | 0.3         |
| sałata masłowa                                         | 12.0     | 0.0         | 0.3             | 0.2         | 0.1         |
| pomidory, czerwone                                     | 54.0     | 0.1         | 1.9             | 0.6         | 0.3         |
| koper ogrodowy                                         | 16.0     | 0.1         | 1.0             | 0.5         | 0.4         |
| pieprz czarny                                          | 2.0      | 0.1         | 1.3             | 0.5         | 0.2         |
| <b>OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM - 174g (0.5 porcji)</b> |          |             |                 |             |             |
| płatki owsiane                                         | 20.0     | 1.4         | 13.9            | 1.4         | 0.8         |
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu                           | 125.0    | 2.5         | 6.1             | 0.0         | 0.1         |
| banan                                                  | 29.0     | 0.1         | 6.8             | 0.5         | 0.1         |

## OBIAD

**905 KCAL**

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

| produkt                                                  | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
|----------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| <b>POTRAWKA Z KURCZAKA Z ZIELENINĄ - 670g (2 porcje)</b> |          |             |                 |             |             |
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry                       | 230.0    | 3.0         | 0.0             | 0.0         | 0.9         |
| woda                                                     | 250.0    | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| cebula                                                   | 150.0    | 0.6         | 10.4            | 2.6         | 0.8         |
| koper ogrodowy                                           | 8.0      | 0.0         | 0.5             | 0.3         | 0.2         |
| pietruszka, liście                                       | 4.0      | 0.0         | 0.4             | 0.2         | 0.2         |
| zioła prowansalskie                                      | 5.0      | 0.3         | 3.1             | 1.5         | 2.6         |
| śmietana, 12% tłuszczu                                   | 20.0     | 2.4         | 0.8             | 0.0         | 0.0         |
| sól biała                                                | 1.0      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz czarny                                            | 2.0      | 0.1         | 1.3             | 0.5         | 0.2         |
| <b>ŻUREK ŚLĄSKI - 532g (1 porcja)</b>                    |          |             |                 |             |             |
| ziemniaki                                                | 100.0    | 0.1         | 17.5            | 2.2         | 0.8         |
| woda                                                     | 250.0    | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| zakwas z mąki żytniej                                    | 62.5     | 0.1         | 5.9             | 0.8         | 0.2         |
| jaja kurze całe                                          | 29.5     | 2.9         | 0.2             | 0.0         | 0.6         |
| kielbasa żywiecka                                        | 21.0     | 5.1         | 0.0             | 0.0         | 0.3         |
| marchew                                                  | 15.0     | 0.0         | 1.3             | 0.5         | 0.1         |
| pietruszka, korzeń                                       | 12.5     | 0.1         | 1.3             | 0.6         | 0.1         |
| seler korzeniowy                                         | 12.5     | 0.0         | 1.0             | 0.6         | 0.1         |
| jogurt grecki, 3% tłuszczu                               | 12.5     | 0.4         | 0.5             | 0.0         | 0.0         |
| por                                                      | 12.5     | 0.0         | 0.7             | 0.3         | 0.1         |
| szczypiorek                                              | 1.5      | 0.0         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| czosnek                                                  | 0.8      | 0.0         | 0.2             | 0.0         | 0.0         |
| majeranek suszony                                        | 0.5      | 0.0         | 0.3             | 0.2         | 0.4         |
| sól biała                                                | 0.5      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz czarny                                            | 0.5      | 0.0         | 0.3             | 0.1         | 0.0         |
| <b>SURÓWKA COLESŁAW - 355g (1 porcja)</b>                |          |             |                 |             |             |
| kapusta biała                                            | 140.0    | 0.3         | 10.4            | 3.5         | 0.4         |
| marchew                                                  | 105.0    | 0.2         | 9.1             | 3.8         | 0.5         |
| szczypiorek                                              | 16.0     | 0.1         | 0.6             | 0.4         | 0.2         |
| jogurt naturalny, 2% tłuszczu                            | 69.0     | 1.4         | 4.3             | 0.0         | 0.1         |
| ocet jabłkowy                                            | 15.0     | 0.0         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| cukier, biały                                            | 5.0      | 0.0         | 5.0             | 0.0         | 0.0         |
| sól morską jodowaną                                      | 1.0      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| kminek zwyczajny                                         | 2.0      | 0.3         | 1.0             | 0.8         | 0.3         |
| pieprz biały                                             | 2.0      | 0.0         | 1.4             | 0.5         | 0.3         |
| ryż basmati, biały, gotowany, bez soli                   | 70.0     | 0.5         | 19.0            | 0.4         | 0.1         |

|        |       |     |      |     |     |
|--------|-------|-----|------|-----|-----|
| jabłko | 188.0 | 0.8 | 22.7 | 3.8 | 0.6 |
|--------|-------|-----|------|-----|-----|

## KOLACJA

457 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 - 285g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|-------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                                     | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| por                                                         | 59.5     | 0.2         | 3.4             | 1.6         | 0.7         |
| rzodkiewka                                                  | 50.0     | 0.1         | 2.2             | 1.3         | 0.4         |
| cykoria                                                     | 40.0     | 0.1         | 1.6             | 0.4         | 0.4         |
| połędwica z piersi kurczaka                                 | 30.0     | 0.4         | 0.0             | 0.0         | 0.1         |
| ser, tyłzycy pełnotłusty                                    | 30.0     | 8.4         | 0.0             | 0.0         | 0.2         |
| jogurt naturalny, 2% tłuszczu                               | 69.0     | 1.4         | 4.3             | 0.0         | 0.1         |
| pieprz czarny                                               | 1.0      | 0.0         | 0.6             | 0.3         | 0.1         |
| chrzan tarty, w słoiku                                      | 5.0      | 0.1         | 0.8             | 0.1         | 0.0         |
| chleb żytni razowy                                          | 93.0     | 1.6         | 47.6            | 7.8         | 2.1         |
| kiełbasa żywiecka                                           | 9.0      | 2.2         | 0.0             | 0.0         | 0.1         |

## DZIEŃ 6

### ŚNIADANIE

480 KCAL

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

| PASZTET DOMOWY DROBIOWO-WOŁOWY - 30g (1 cienki plaster) |          |             |                 |             |             |
|---------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                                 | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| oliwa z oliwek                                          | 0.3      | 0.3         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry                      | 4.3      | 0.1         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| mięso z ud kurczaka, bez skóry                          | 4.3      | 0.3         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| wątroba wieprzowa                                       | 4.3      | 0.2         | 0.1             | 0.0         | 0.7         |
| wołowina, rostbef                                       | 4.3      | 0.3         | 0.0             | 0.0         | 0.1         |
| marchew                                                 | 2.9      | 0.0         | 0.3             | 0.1         | 0.0         |
| pietruszka, korzeń                                      | 3.2      | 0.0         | 0.3             | 0.2         | 0.0         |
| cebula                                                  | 5.2      | 0.0         | 0.4             | 0.1         | 0.0         |
| jaja kurze całe                                         | 0.9      | 0.1         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| liść laurowy                                            | 0.0      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| ziele angielskie całe                                   | 0.0      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| sól biała                                               | 0.1      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz czarny                                           | 0.1      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |

| RYŻ NA MLEKU - 210g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|--------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                        | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu | 180.0    | 5.8         | 8.6             | 0.0         | 0.2         |
| ryż biały, krótkoziarnisty     | 30.0     | 0.1         | 23.8            | 0.0         | 0.2         |
| chleb żytni razowy             | 62.0     | 1.1         | 31.7            | 5.2         | 1.4         |
| ogórek kiwano                  | 209.0    | 2.6         | 15.8            | 0.0         | 2.4         |

### OBIAD

959 KCAL

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

| SCHAB W SOSIE SOJOWYM Z KASZĄ I SURÓWKĄ - 606g |          |             |                 |             |             |
|------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                        | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| kasza jęczmienna, perłowa, gotowana            | 200.0    | 0.8         | 56.4            | 7.6         | 2.6         |

|                                                                  |       |      |      |     |     |
|------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-----|-----|
| wieprzowina, schab surowy bez kości                              | 100.0 | 4.2  | 0.0  | 0.0 | 1.0 |
| oliwa z oliwek                                                   | 8.0   | 8.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| miód pszczeli                                                    | 7.0   | 0.0  | 5.6  | 0.0 | 0.1 |
| sos sojowy z soi i przynicy (shoyu), o obniżonej zawartości sodu | 5.0   | 0.0  | 0.4  | 0.0 | 0.1 |
| czosnek                                                          | 6.0   | 0.0  | 2.0  | 0.2 | 0.1 |
| papryka czerwona, hot chili                                      | 5.0   | 0.0  | 0.4  | 0.1 | 0.1 |
| surówka z selerów i jabłek z olejem słonecznikowym, z cukrem     | 150.0 | 12.4 | 14.9 | 6.0 | 0.6 |
| woda                                                             | 125.0 | 0.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| <b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I KOPERKIEM - 355g (1 porcja)</b> |       |      |      |     |     |
| pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze  | 127.5 | 0.4  | 9.3  | 2.4 | 1.7 |
| koncentrat pomidorowy, 30%                                       | 13.0  | 0.2  | 2.2  | 0.4 | 0.2 |
| czosnek                                                          | 5.0   | 0.0  | 1.6  | 0.2 | 0.1 |
| bulion drobiowy                                                  | 150.0 | 3.1  | 1.9  | 0.7 | 0.5 |
| oregano suszone                                                  | 0.5   | 0.0  | 0.3  | 0.2 | 0.2 |
| pieprz czarny                                                    | 0.5   | 0.0  | 0.3  | 0.1 | 0.0 |
| koper ogrodowy                                                   | 3.0   | 0.0  | 0.2  | 0.1 | 0.1 |
| śmietanka kremowa, 30% tłuszczu                                  | 5.0   | 1.5  | 0.2  | 0.0 | 0.0 |
| makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany      | 50.0  | 0.3  | 13.3 | 2.3 | 0.6 |
| sól biała                                                        | 0.5   | 0.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| banan                                                            | 115.0 | 0.3  | 27.0 | 2.0 | 0.5 |

## KOLACJA

512 KCAL

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

### SALATKA Z KURCZAKIEM I JAJKIEM - 287g (1 porcja)

| produkt                                           | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
|---------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry                | 76.5     | 1.0         | 0.0             | 0.0         | 0.3         |
| jaja gotowane                                     | 41.6     | 4.0         | 0.2             | 0.0         | 0.9         |
| ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany             | 39.9     | 0.4         | 9.2             | 0.7         | 0.2         |
| brokuły                                           | 33.3     | 0.1         | 1.7             | 0.8         | 0.3         |
| ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu           | 23.3     | 0.0         | 3.6             | 0.3         | 0.1         |
| groszek zielony, gotowany, odsączony, bez soli    | 20.0     | 0.0         | 3.1             | 1.1         | 0.3         |
| kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu | 20.0     | 0.2         | 3.6             | 0.4         | 0.1         |
| śmietana, 12% tłuszczu                            | 13.3     | 1.6         | 0.5             | 0.0         | 0.0         |
| majonez domowy z olejem rzepakowym                | 13.3     | 10.5        | 0.3             | 0.0         | 0.1         |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno                  | 1.7      | 1.7         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| musztarda                                         | 1.7      | 0.1         | 0.4             | 0.0         | 0.0         |
| czosnek                                           | 0.5      | 0.0         | 0.2             | 0.0         | 0.0         |
| sól biała                                         | 0.5      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| papryka, mielona                                  | 0.2      | 0.0         | 0.1             | 0.1         | 0.0         |
| kmin rzymski                                      | 0.2      | 0.0         | 0.1             | 0.0         | 0.1         |
| nasiona kolendry                                  | 0.2      | 0.0         | 0.1             | 0.1         | 0.0         |
| chili w proszku                                   | 0.2      | 0.0         | 0.1             | 0.1         | 0.0         |
| kurkuma mielona                                   | 0.2      | 0.0         | 0.1             | 0.0         | 0.1         |
| czosnek w proszku                                 | 0.2      | 0.0         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| rozmaryn suszony                                  | 0.2      | 0.0         | 0.1             | 0.1         | 0.0         |
| oregano suszone                                   | 0.2      | 0.0         | 0.1             | 0.1         | 0.1         |
| pieprz czarny                                     | 0.2      | 0.0         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| sok ze świeżej cytryny                            | 0.2      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| chleb żytni razowy                                | 62.0     | 1.1         | 31.7            | 5.2         | 1.4         |

## DZIEŃ 7

### ŚNIADANIE

528 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. Kluski lane na mleku: 1. Mąkę wymieszaj z jajami na gładką masę. 2. Ciasto wyrabiaj tak długo, aż pojawią się pęcherzyki powietrza. 3. Tak przygotowane ciasto wylewaj powoli do warzącego mleka, np. przez lejek. 4. Gotujące się ciasto mieszaj ostrożnie.

### KANAPKI Z WĘDLINĄ I SALATKĄ Z KALAFIORA - 305g

| produkt | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
|---------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
|---------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|

|                                                 |       |     |      |     |     |
|-------------------------------------------------|-------|-----|------|-----|-----|
| chleb żytni jasny                               | 66.0  | 0.9 | 37.9 | 2.7 | 0.5 |
| serek śmietankowy do smarowania, smakowy        | 30.0  | 6.9 | 0.9  | 0.0 | 0.1 |
| szynka delikatesowa z kurczaka                  | 36.0  | 2.0 | 0.0  | 0.0 | 0.4 |
| kalafior, gotowany, odsączony, bez soli         | 150.0 | 0.8 | 6.2  | 3.5 | 0.5 |
| oliwa z oliwek                                  | 4.0   | 4.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| koper ogrodowy                                  | 16.0  | 0.1 | 1.0  | 0.5 | 0.4 |
| pieprz czarny                                   | 2.0   | 0.1 | 1.3  | 0.5 | 0.2 |
| sól biała                                       | 0.8   | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| kielbasa mortadela                              | 17.0  | 2.7 | 0.0  | 0.0 | 0.2 |
| <b>KLUSKI ŁANE NA MLEKU - 185g (0.5 porcji)</b> |       |     |      |     |     |
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu                    | 160.0 | 3.2 | 7.8  | 0.0 | 0.2 |
| jaja kurze całe                                 | 16.7  | 1.6 | 0.1  | 0.0 | 0.4 |
| mąka pszenna, typ 550                           | 8.2   | 0.1 | 6.0  | 0.2 | 0.1 |
| sól biała                                       | 0.2   | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |

## OBIAD

**931 KCAL**

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

### BIGOS Z KAPUSTY KISZONEJ I SŁODKIEJ - 1043g (1.5 porcji)

| produkt                    | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
|----------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| kapusta kiszona            | 225.0    | 0.5         | 7.7             | 4.7         | 1.1         |
| kapusta biała              | 225.0    | 0.5         | 16.7            | 5.6         | 0.7         |
| jablko                     | 150.0    | 0.6         | 18.1            | 3.0         | 0.5         |
| cebula                     | 225.0    | 0.9         | 15.5            | 3.8         | 1.1         |
| koncentrat pomidorowy, 30% | 19.5     | 0.3         | 3.3             | 0.5         | 0.4         |
| woda                       | 187.5    | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| koper ogrodowy             | 4.5      | 0.0         | 0.3             | 0.1         | 0.1         |
| sól morską jodowana        | 1.5      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz ziołowy             | 1.5      | 0.3         | 0.7             | 0.3         | 0.3         |
| majeranek suszony          | 1.5      | 0.1         | 0.9             | 0.6         | 1.2         |
| kminek zwyczajny           | 1.5      | 0.2         | 0.7             | 0.6         | 0.2         |

### ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM - 370g (1 porcja)

|                                                |       |     |      |     |     |
|------------------------------------------------|-------|-----|------|-----|-----|
| woda                                           | 187.5 | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| papryka czerwona, słodka                       | 30.0  | 0.1 | 2.0  | 0.6 | 0.2 |
| brokuły, różyczki                              | 30.0  | 0.1 | 1.6  | 0.0 | 0.3 |
| pomidory, czerwone                             | 27.0  | 0.1 | 1.0  | 0.3 | 0.1 |
| jogurt naturalny, 2% tłuszczu                  | 23.0  | 0.5 | 1.4  | 0.0 | 0.0 |
| cukinia                                        | 20.0  | 0.0 | 0.6  | 0.2 | 0.1 |
| makaron bezjajeczny z semoliny                 | 20.0  | 0.3 | 15.9 | 0.6 | 0.2 |
| pieczarka brązowa np. crimini                  | 12.5  | 0.0 | 0.5  | 0.1 | 0.1 |
| cebula                                         | 8.8   | 0.0 | 0.6  | 0.1 | 0.0 |
| olej rzepakowy uniwersalny                     | 6.0   | 6.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| kostka rosółowa, warzywna                      | 2.5   | 0.4 | 0.6  | 0.0 | 0.0 |
| czosnek                                        | 2.5   | 0.0 | 0.8  | 0.1 | 0.0 |
| pieprz czarny                                  | 0.3   | 0.0 | 0.2  | 0.1 | 0.0 |
| ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą | 260.0 | 0.3 | 52.0 | 5.2 | 0.8 |
| sok jabłkowy                                   | 250.0 | 0.3 | 25.0 | 0.0 | 0.5 |
| gruszka                                        | 217.0 | 0.4 | 31.2 | 4.6 | 0.7 |

## KOLACJA

**525 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 - 476g

| produkt                            | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
|------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| chleb żytni jasny                  | 99.0     | 1.3         | 56.8            | 4.1         | 0.8         |
| makrela, wędzona                   | 75.0     | 11.6        | 0.0             | 0.0         | 0.9         |
| majonez domowy z olejem rzepakowym | 5.0      | 4.0         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| szczypiorek                        | 9.0      | 0.1         | 0.4             | 0.2         | 0.1         |
| cebula                             | 15.0     | 0.1         | 1.0             | 0.3         | 0.1         |
| musztarda                          | 15.0     | 1.0         | 3.3             | 0.3         | 0.3         |

|                    |       |     |     |     |     |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|-----|
| sałata masłowa     | 18.0  | 0.0 | 0.5 | 0.3 | 0.1 |
| pomidory, czerwone | 240.0 | 0.5 | 8.6 | 2.9 | 1.2 |

## DZIEŃ 8

### ŚNIADANIE

493 KCAL

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

| PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 278g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                        | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu                | 250.0    | 3.8         | 12.5            | 0.0         | 0.3         |
| płatki kukurydziane                            | 28.0     | 0.7         | 23.4            | 1.8         | 0.2         |
| KANAPKI Z WĘDLINĄ - 313g (2 kromki)            |          |             |                 |             |             |
| chleb graham                                   | 50.0     | 0.9         | 24.4            | 3.2         | 1.1         |
| masło ekstra                                   | 10.0     | 8.3         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| połędwica z indyka                             | 40.0     | 1.8         | 0.0             | 0.0         | 0.2         |
| sałata masłowa                                 | 12.0     | 0.0         | 0.3             | 0.2         | 0.1         |
| pomidory, czerwone                             | 192.0    | 0.4         | 6.9             | 2.3         | 1.0         |
| koper ogrodowy                                 | 8.0      | 0.0         | 0.5             | 0.3         | 0.2         |
| pieprz czarny                                  | 1.0      | 0.0         | 0.6             | 0.3         | 0.1         |

### OBIAD

1006 KCAL

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

| ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI - 273g (1 porcja)     |          |             |                 |             |             |
|---------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                           | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| marchew                                           | 25.4     | 0.1         | 2.2             | 0.9         | 0.1         |
| pietruszka, korzeń                                | 15.2     | 0.1         | 1.6             | 0.7         | 0.2         |
| seler korzeniowy                                  | 10.2     | 0.0         | 0.8             | 0.5         | 0.1         |
| ziemniaki                                         | 101.5    | 0.1         | 17.8            | 2.2         | 0.8         |
| ogórek kwaszony                                   | 50.7     | 0.1         | 1.0             | 0.3         | 0.2         |
| mąka pszenna, typ 550                             | 3.0      | 0.0         | 2.2             | 0.1         | 0.0         |
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu                      | 60.9     | 1.2         | 3.0             | 0.0         | 0.1         |
| pietruszka, liście                                | 5.1      | 0.0         | 0.5             | 0.2         | 0.3         |
| sól morską jodowaną                               | 0.5      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pieprz czarny                                     | 0.5      | 0.0         | 0.3             | 0.1         | 0.0         |
| SPAGHETTI Z MIĘSEM MIELONYM - 643g (1 porcja)     |          |             |                 |             |             |
| makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej | 125.9    | 1.8         | 94.4            | 0.0         | 4.5         |
| cebula                                            | 45.4     | 0.2         | 3.1             | 0.8         | 0.2         |
| pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym | 162.1    | 0.2         | 6.5             | 1.6         | 1.6         |
| bazylia świeża                                    | 1.3      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| czosnek                                           | 7.8      | 0.0         | 2.5             | 0.3         | 0.1         |
| oregano suszone                                   | 1.3      | 0.1         | 0.9             | 0.6         | 0.5         |
| marchew                                           | 48.0     | 0.1         | 4.2             | 1.7         | 0.2         |
| cukinia                                           | 145.2    | 0.1         | 4.6             | 1.5         | 0.6         |
| tymianek suszony                                  | 1.3      | 0.1         | 0.9             | 0.5         | 1.7         |
| wieprzowina, łopatką                              | 103.7    | 8.9         | 0.0             | 0.0         | 1.1         |
| oliwa z oliwek                                    | 1.2      | 1.2         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pomarańcza                                        | 300.0    | 0.6         | 33.9            | 5.7         | 1.2         |

### KOLACJA

535 KCAL

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

| SAŁATKA Z TUŃCZYKA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ - 580g |          |             |                 |             |             |
|----------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                      | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| kasza jęczmienna, perłowa, gotowana          | 130.0    | 0.5         | 36.7            | 4.9         | 1.7         |
| pomidory, czerwone                           | 288.0    | 0.6         | 10.4            | 3.5         | 1.4         |

|                                  |      |     |      |     |     |
|----------------------------------|------|-----|------|-----|-----|
| tuńczyk w wodzie                 | 97.5 | 1.2 | 0.0  | 0.0 | 1.4 |
| cebula                           | 52.5 | 0.2 | 3.6  | 0.9 | 0.3 |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 3.0  | 3.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| pietruszkę, liście               | 6.0  | 0.0 | 0.5  | 0.3 | 0.3 |
| pieprz czarny                    | 1.5  | 0.0 | 1.0  | 0.4 | 0.1 |
| sól biała                        | 1.5  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| chleb żytni razowy               | 62.0 | 1.1 | 31.7 | 5.2 | 1.4 |
| połędwica z indyka               | 40.0 | 1.8 | 0.0  | 0.0 | 0.2 |

## DZIEŃ 9

### ŚNIADANIE

487 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.

| KASZA MANNA NA MLEKU - 226g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|----------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| kasza manna                            | 30.0     | 0.4         | 23.0            | 0.8         | 0.3         |
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu           | 187.5    | 3.8         | 9.2             | 0.0         | 0.2         |
| cukier, trzcinowy                      | 5.0      | 0.0         | 5.0             | 0.0         | 0.0         |
| cynamon mielony                        | 3.0      | 0.0         | 2.4             | 1.6         | 0.2         |
| kaszanka                               | 50.0     | 17.3        | 0.7             | 0.0         | 3.2         |
| chleb żytni razowy                     | 31.0     | 0.5         | 15.9            | 2.6         | 0.7         |

### OBIAD

991 KCAL

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

| BITKI WIEPRZOWE Z ZIEMNIAKAMI - 679g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|-------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                         | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| wieprzowina, schab surowy bez kości             | 100.0    | 4.2         | 0.0             | 0.0         | 1.0         |
| mąka pszenna, typ 550                           | 10.0     | 0.2         | 7.3             | 0.2         | 0.1         |
| marchew                                         | 105.0    | 0.2         | 9.1             | 3.8         | 0.5         |
| pietruszkę, korzeń                              | 54.0     | 0.3         | 5.7             | 2.6         | 0.6         |
| seler korzeniowy                                | 200.0    | 0.6         | 15.4            | 9.8         | 1.0         |
| masło śmietankowe                               | 10.0     | 7.3         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą  | 200.0    | 0.2         | 40.0            | 4.0         | 0.6         |

| ZUPA PIECZARKOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI - 799g (1 porcja) |       |     |      |     |     |
|-------------------------------------------------------|-------|-----|------|-----|-----|
| pieczarka biała                                       | 200.0 | 0.8 | 5.2  | 4.0 | 1.8 |
| cebula                                                | 35.0  | 0.1 | 2.4  | 0.6 | 0.2 |
| czosnek                                               | 3.0   | 0.0 | 1.0  | 0.1 | 0.1 |
| marchew                                               | 105.0 | 0.2 | 9.1  | 3.8 | 0.5 |
| pietruszkę, korzeń                                    | 27.0  | 0.1 | 2.8  | 1.3 | 0.3 |
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry                    | 150.0 | 2.0 | 0.0  | 0.0 | 0.6 |
| woda                                                  | 250.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| seler korzeniowy                                      | 20.0  | 0.1 | 1.5  | 1.0 | 0.1 |
| pietruszkę, liście                                    | 3.0   | 0.0 | 0.3  | 0.1 | 0.1 |
| majeranek suszony                                     | 1.0   | 0.1 | 0.6  | 0.4 | 0.8 |
| cząber mielony                                        | 1.0   | 0.1 | 0.7  | 0.5 | 0.4 |
| liść laurowy                                          | 1.0   | 0.1 | 0.8  | 0.3 | 0.4 |
| ziele angielskie całe                                 | 1.0   | 0.1 | 0.7  | 0.2 | 0.1 |
| pieprz czarny                                         | 1.0   | 0.0 | 0.6  | 0.3 | 0.1 |
| sól biała                                             | 1.0   | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| marchew z groszkiem, gotowana                         | 100.0 | 6.3 | 10.4 | 3.3 | 0.6 |
| jablko                                                | 188.0 | 0.8 | 22.7 | 3.8 | 0.6 |

### KOLACJA

544 KCAL

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

| KANAPKI Z WĘDLINĄ - 626g (4 kromki) |          |             |                 |             |             |
|-------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                             | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| chleb graham                        | 100.0    | 1.7         | 48.7            | 6.4         | 2.2         |
| masło ekstra                        | 20.0     | 16.5        | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| połędwica z indyka                  | 80.0     | 3.7         | 0.1             | 0.0         | 0.4         |
| sałata masłowa                      | 24.0     | 0.0         | 0.7             | 0.3         | 0.2         |
| pomidory, czerwone                  | 384.0    | 0.8         | 13.8            | 4.6         | 1.9         |
| koper ogrodowy                      | 16.0     | 0.1         | 1.0             | 0.5         | 0.4         |
| pieprz czarny                       | 2.0      | 0.1         | 1.3             | 0.5         | 0.2         |

## DZIEŃ 10

### ŚNIADANIE

482 KCAL

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

| KANAPKI Z PASTĄ Z JAJ - 309g (2 kromki) |          |             |                 |             |             |
|-----------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                 | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| chleb żytni pełnoziarnisty              | 66.0     | 1.2         | 35.5            | 6.0         | 1.6         |
| masło ekstra                            | 10.0     | 8.3         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| jaja kurze całe                         | 59.0     | 5.7         | 0.4             | 0.0         | 1.3         |
| jogurt naturalny, 2% tłuszczu           | 46.0     | 0.9         | 2.9             | 0.0         | 0.0         |
| szczypiorek                             | 16.0     | 0.1         | 0.6             | 0.4         | 0.2         |
| pieprz biały                            | 2.0      | 0.0         | 1.4             | 0.5         | 0.3         |
| sól biała                               | 2.0      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| pomidory, czerwone                      | 108.0    | 0.2         | 3.9             | 1.3         | 0.5         |

| RYŻ NA MLEKU - 105g (0.5 porcji) |          |             |                 |             |             |
|----------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                          | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu   | 90.0     | 2.9         | 4.3             | 0.0         | 0.1         |
| ryż biały, krótkoziarnisty       | 15.0     | 0.1         | 11.9            | 0.0         | 0.1         |

### OBIAD

1038 KCAL

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

| ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI I MOZZARELLĄ - 539g (1.5 porcji) |          |             |                 |             |             |
|--------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                                            | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| makaron pszenny pełnoziarnisty                                     | 75.0     | 1.1         | 56.3            | 6.2         | 2.7         |
| oliwa z oliwek                                                     | 7.5      | 7.5         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| masło ekstra                                                       | 7.5      | 6.2         | 0.1             | 0.0         | 0.0         |
| cebula                                                             | 52.5     | 0.2         | 3.6             | 0.9         | 0.3         |
| czosnek                                                            | 4.5      | 0.0         | 1.5             | 0.2         | 0.1         |
| cukinia                                                            | 84.4     | 0.1         | 2.7             | 0.8         | 0.3         |
| papryka czerwona, słodka                                           | 75.0     | 0.4         | 5.0             | 1.5         | 0.5         |
| pieczarka biała                                                    | 27.0     | 0.1         | 0.7             | 0.5         | 0.2         |
| pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym                  | 150.0    | 0.1         | 6.0             | 1.5         | 1.5         |
| mozzarella, z pełnego mleka                                        | 46.5     | 10.4        | 1.0             | 0.0         | 0.2         |
| oregano suszone                                                    | 1.5      | 0.1         | 1.0             | 0.6         | 0.6         |
| curry w proszku                                                    | 3.0      | 0.4         | 1.7             | 1.0         | 0.9         |
| papryka, mielona                                                   | 1.5      | 0.2         | 0.8             | 0.5         | 0.3         |
| kurkuma mielona                                                    | 1.5      | 0.1         | 1.0             | 0.3         | 0.6         |
| bazylia świeża                                                     | 1.5      | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| sok marchwiowo-jabłkowy                                            | 220.0    | 0.4         | 26.6            | 4.8         | 0.7         |

| ZUPA KALAFIOROWA Z KOPERKIEM - 420g (1 porcja) |          |             |                 |             |             |
|------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| produkt                                        | waga [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] | błonnik [g] | żelazo [mg] |
| kalafior                                       | 150.0    | 0.3         | 7.5             | 3.6         | 0.9         |
| woda                                           | 125.0    | 0.0         | 0.0             | 0.0         | 0.0         |
| włoszczyzna krojona w paski, mrożona           | 80.0     | 0.2         | 6.3             | 3.0         | 0.5         |

|                                 |      |      |     |     |     |
|---------------------------------|------|------|-----|-----|-----|
| śmietanka kremowa, 30% tłuszczu | 20.0 | 6.0  | 0.6 | 0.0 | 0.0 |
| słonecznik, nasiona łuskane     | 20.0 | 10.3 | 4.0 | 1.7 | 1.1 |
| koper ogrodowy                  | 16.0 | 0.1  | 1.0 | 0.5 | 0.4 |
| sok ze świeżej cytryny          | 2.0  | 0.0  | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| pietruszka, liście              | 3.0  | 0.0  | 0.3 | 0.1 | 0.1 |
| olej rzepakowy uniwersalny      | 2.0  | 2.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sól morską jodowaną             | 1.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny                   | 1.0  | 0.0  | 0.6 | 0.3 | 0.1 |
| mandarynki                      | 49.0 | 0.1  | 5.5 | 0.9 | 0.1 |

## KOLACJA

453 KCAL

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

| KANAPKI Z SZYNKĄ KANAPKOWĄ I WARZYWAMI - 316g |             |                |                    |                |                |
|-----------------------------------------------|-------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|
| produkt                                       | waga<br>[g] | tłuszcz<br>[g] | węglow. og.<br>[g] | błonnik<br>[g] | żelazo<br>[mg] |
| chleb żytni razowy                            | 93.0        | 1.6            | 47.6               | 7.8            | 2.1            |
| masło ekstra                                  | 10.0        | 8.3            | 0.1                | 0.0            | 0.0            |
| szynka kanapkowa                              | 125.0       | 4.0            | 1.8                | 0.0            | 1.0            |
| sałata masłowa                                | 12.0        | 0.0            | 0.3                | 0.2            | 0.1            |
| papryka czerwona, słodka                      | 60.0        | 0.3            | 4.0                | 1.2            | 0.4            |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe         | 15.6        | 2.0            | 0.6                | 0.4            | 0.2            |

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 10

| ZUPY                                     |            |                                     |            |                                                                          |
|------------------------------------------|------------|-------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|
| słonecznik, nasiona łuskane              | 20.0 [g]   |                                     |            |                                                                          |
| DANIA GŁÓWNE MIĘSNE                      |            |                                     |            |                                                                          |
| pieprz ziołowy                           | 1.5 [g]    | wieprzowina, łopatka, mięso mielone | 60.0 [g]   |                                                                          |
| DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE      |            |                                     |            |                                                                          |
| bulion drobiowy                          | 958.8 [g]  | bulion jarzynowy                    | 148.1 [g]  | jaja gotowane 41.6 [g]                                                   |
| marchew z groszkiem, gotowana            | 100.0 [g]  | pieczeń rzymska                     | 60.0 [g]   | surówka z selerów i jabłek z olejem słonecznikowym, z cukrem 150.0 [g]   |
| DODATKI DO DAŃ                           |            |                                     |            |                                                                          |
| chrzan tarty, w słoiku                   | 5.0 [g]    | koncentrat pomidorowy, 30%          | 32.5 [g]   | kostka rosółowa, warzywna 2.5 [g]                                        |
| majonez domowy z olejem rzepakowym       | 24.2 [g]   | musztarda                           | 25.4 [g]   | sos sojowy z soi i przenicy (shoyu), o obniżonej zawartości sodu 5.0 [g] |
| MIĘSO I PRZETWORY                        |            |                                     |            |                                                                          |
| biała kielbasa                           | 100.0 [g]  | kaszanka                            | 50.0 [g]   | kielbasa mortadela 17.7 [g]                                              |
| kielbasa żywiecka                        | 32.3 [g]   | mięso z piersi kurczaka, bez skóry  | 610.8 [g]  | mięso z ud kurczaka, bez skóry 4.3 [g]                                   |
| noga (udo) kurczaka                      | 58.6 [g]   | połędwica sopocka                   | 11.0 [g]   | połędwica z indyka 229.3 [g]                                             |
| połędwica z piersi kurczaka              | 166.7 [g]  | szynka delikatesowa z kurczaka      | 37.5 [g]   | szynka kanapkowa 130.2 [g]                                               |
| szynka wiejska                           | 59.6 [g]   | wieprzowina, karkówka               | 135.1 [g]  | wieprzowina, schab surowy bez kości 294.0 [g]                            |
| wieprzowina, łopatka                     | 126.5 [g]  | wieprzowina, żeberka                | 60.8 [g]   | wołowina, rostbef 5.3 [g]                                                |
| wątroba wieprzowa                        | 4.7 [g]    |                                     |            |                                                                          |
| NABIAŁ I JAJA                            |            |                                     |            |                                                                          |
| jaja kurze całe                          | 397.9 [g]  | jogurt grecki, 3% tłuszczu          | 12.5 [g]   | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 286.3 [g]                                  |
| masło ekstra                             | 93.3 [g]   | masło śmietankowe                   | 10.0 [g]   | mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu 500.0 [g]                                |
| mleko spożywcze, 2% tłuszczu             | 745.2 [g]  | mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu      | 630.0 [g]  | mozzarella, z pełnego mleka 46.5 [g]                                     |
| ser twarogowy półtłusty                  | 100.0 [g]  | ser, edamski tłusty                 | 26.1 [g]   | ser, tyłzycki pełnotłusty 32.6 [g]                                       |
| serek śmietankowy do smarowania, smakowy | 30.0 [g]   | śmietana, 12% tłuszczu              | 33.3 [g]   | śmietana, 18% tłuszczu 11.3 [g]                                          |
| śmietanka kremowa, 30% tłuszczu          | 35.0 [g]   |                                     |            |                                                                          |
| NAPOJE BEZALKOHOLOWE                     |            |                                     |            |                                                                          |
| herbata czarna, parzona, napar bez cukru | 250.0 [g]  | sok jabłkowy                        | 250.0 [g]  | sok marchwiowo-jabłkowy 220.0 [g]                                        |
| sok ze świeżej cytryny                   | 9.8 [g]    | woda                                | 1823.4 [g] |                                                                          |
| OWOCE I PRZETWORY                        |            |                                     |            |                                                                          |
| ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu  | 23.3 [g]   | banan                               | 411.0 [g]  | gruszka 571.0 [g]                                                        |
| jabłko                                   | 1189.6 [g] | mandarynki                          | 417.3 [g]  | ogórek kiwano 326.6 [g]                                                  |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe    | 18.6 [g]   | pomarańcza                          | 416.7 [g]  | truskawki 87.5 [g]                                                       |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA                        |            |                                     |            |                                                                          |
| bazyliia świeża                          | 4.4 [g]    | chili w proszku                     | 0.2 [g]    | curry w proszku 3.0 [g]                                                  |
| cynamon mielony                          | 6.1 [g]    | czosnek w proszku                   | 1.2 [g]    | cząber mielony 1.2 [g]                                                   |
| gałka muszkatołowa, mielona              | 0.3 [g]    | kmin rzymski                        | 0.2 [g]    | kminek zwyczajny 3.5 [g]                                                 |
| koper ogrodowy                           | 123.8 [g]  | kurkuma mielona                     | 1.7 [g]    | liść laurowy 1.3 [g]                                                     |
| majeranek suszony                        | 8.5 [g]    | mięta pieprzowa, świeża             | 1.6 [g]    | nasiona kolendry 0.2 [g]                                                 |

|                           |          |                     |         |                       |          |
|---------------------------|----------|---------------------|---------|-----------------------|----------|
| ocet jabłkowy             | 15.0 [g] | oregano suszone     | 3.5 [g] | papryka, mielona      | 1.7 [g]  |
| papryka, mielona, wędzona | 1.0 [g]  | pieprz biały        | 6.0 [g] | pieprz czarny         | 28.9 [g] |
| rozmaryn suszony          | 0.4 [g]  | rozmaryn świeży     | 1.5 [g] | sól biała             | 15.3 [g] |
| sól morską jodowana       | 7.9 [g]  | tymianek suszony    | 1.3 [g] | zakwas z mąki żytniej | 64.4 [g] |
| ziele angielskie całe     | 1.3 [g]  | zioła prowansalskie | 5.2 [g] |                       |          |

#### RYBY I OWOCE MORZA

|                  |           |              |           |                  |          |
|------------------|-----------|--------------|-----------|------------------|----------|
| makrela, wędzona | 108.7 [g] | sola, świeża | 266.8 [g] | tuńczyk w wodzie | 97.5 [g] |
|------------------|-----------|--------------|-----------|------------------|----------|

#### SŁODYCZE

|               |         |                   |         |           |         |
|---------------|---------|-------------------|---------|-----------|---------|
| cukier, biały | 6.0 [g] | cukier, trzcinowy | 5.0 [g] | erytrytol | 5.0 [g] |
| miód pszczeli | 7.0 [g] |                   |         |           |         |

#### TŁUSZCZE

|                                  |          |                            |          |                    |          |
|----------------------------------|----------|----------------------------|----------|--------------------|----------|
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 9.7 [g]  | olej rzepakowy uniwersalny | 43.3 [g] | olej słonecznikowy | 10.0 [g] |
| oliwa z oliwek                   | 23.0 [g] |                            |          |                    |          |

#### WARZYWA I PRZETWORY

|                                                    |            |                                                                 |            |                                                       |           |
|----------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------|-----------|
| brokuły                                            | 54.5 [g]   | brokuły, różyczki                                               | 30.0 [g]   | brukselka, mrożona                                    | 150.0 [g] |
| buraki gotowane, odsączone, z solą                 | 150.0 [g]  | cebula                                                          | 1038.6 [g] | cukinia                                               | 286.9 [g] |
| cykoria                                            | 64.5 [g]   | czosnek                                                         | 34.5 [g]   | grosek zielony, gotowany, odsączony, bez soli         | 20.0 [g]  |
| grosek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu | 25.4 [g]   | kalafior                                                        | 241.9 [g]  | kalafior, gotowany, odsączony, bez soli               | 150.0 [g] |
| kapusta biała                                      | 434.6 [g]  | kapusta kiszona                                                 | 325.0 [g]  | kapusta pekińska                                      | 155.9 [g] |
| kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu  | 20.0 [g]   | marchew                                                         | 1070.2 [g] | marchew, gotowana, odsączona, bez soli                | 44.9 [g]  |
| mąka ziemniaczana                                  | 3.8 [g]    | ogórek kiszony                                                  | 194.1 [g]  | ogórek kwaszony                                       | 100.7 [g] |
| papryka czerwona, hot chili                        | 6.8 [g]    | papryka czerwona, słodka                                        | 372.4 [g]  | pieczarka biała                                       | 255.0 [g] |
| pieczarka brązowa np. crimini                      | 12.9 [g]   | pietruska, korzeń                                               | 215.0 [g]  | pietruska, liście                                     | 35.0 [g]  |
| pomidory, czerwone                                 | 1974.7 [g] | pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym               | 312.1 [g]  | por                                                   | 233.1 [g] |
| przecier pomidorowy (sos), w puszcze               | 127.0 [g]  | pulpą pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze | 127.5 [g]  | rzodkiewka                                            | 396.9 [g] |
| sałata masłowa                                     | 136.0 [g]  | sałata rzymska                                                  | 48.7 [g]   | seler korzeniowy                                      | 515.6 [g] |
| szczaw                                             | 69.1 [g]   | szczypiorek                                                     | 112.3 [g]  | włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) | 66.9 [g]  |
| włoszczyzna krojona w paski, mrożona               | 80.0 [g]   | ziemniaki                                                       | 335.3 [g]  | ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli      | 236.8 [g] |
| ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą     | 640.0 [g]  | ziemniaki, pieczone, miąższ, bez soli                           | 194.8 [g]  |                                                       |           |

#### ZBOŻOWE

|                                                             |           |                                        |           |                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------|
| bułka tarta                                                 | 18.2 [g]  | chleb graham                           | 325.0 [g] | chleb żytni jasny                                 | 202.8 [g] |
| chleb żytni pełnoziarnisty                                  | 66.0 [g]  | chleb żytni razowy                     | 837.0 [g] | kajzerki                                          | 5.0 [g]   |
| kasza jęczmienna, perłowa                                   | 54.0 [g]  | kasza jęczmienna, perłowa, gotowana    | 330.0 [g] | kasza manna                                       | 60.7 [g]  |
| makaron bezjajeczny z semoliny                              | 20.0 [g]  | makaron pszenny pełnoziarnisty         | 75.0 [g]  | makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej | 125.9 [g] |
| makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany | 200.0 [g] | mąka pszenna, typ 550                  | 21.2 [g]  | płatki kukurydziane                               | 56.0 [g]  |
| płatki owsiane                                              | 20.0 [g]  | ryż basmati, biały, gotowany, bez soli | 70.0 [g]  | ryż biały                                         | 72.0 [g]  |
| ryż biały, krótkoziarnisty                                  | 105.0 [g] | ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany  | 39.9 [g]  |                                                   |           |