

02.12.2023	śniadanie	Mleko z płatkami owsianymi i kanapka z szynką (367 g)	kolacja	KANAPKA Z PIERSIĄ Z KURCZAKA (414 g)
	obiad	Risotto z warzywami (1168 g); zupa szczawiowa (300 g)		
03.12.2023	śniadanie	Kanapki z wędliną i sałatką z kalafiora (453 g)	kolacja	Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami (527 g)
	obiad	FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM (741 g); Rosół drobiowy z makaronem (446 g); Ziemniaki pieczone z przyprawami (162 g)		
04.12.2023	śniadanie	Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g); chleb żytni razowy (93 g)	kolacja	Sałatka warzywna z serem żółtym i wędliną (427 g); bułki grahamki (50 g)
	obiad	Zupa z soczewicy i kaszy (400 g); Karkówka pieczona z warzywami (433 g); Ziemniaki pieczone z przyprawami (162 g)		
05.12.2023	śniadanie	Jajecznicza z pomidorami (212 g); Owsianka na mleku z borówką (380 g); chleb żytni razowy (31 g)	kolacja	KANAPKA ZE SCHABEM SAŁATĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (E) (427 g)
	obiad	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki (1199 g); Łazanki z kapustą i grzybami (720 g); sok pomidorowy (260 g)		
06.12.2023	śniadanie	Kanapki na grahamkach z twarogiem (324 g); Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką (265 g)	kolacja	Kanapki z pastą tuńczyka (475 g)
	obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (490 g); Kotlety schabowe (240 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą (130 g); marchew, gotowana, odsączona, z solą (370 g)		
07.12.2023	śniadanie	Kanapki z sałatką z wędliną i selerem (626 g)	kolacja	KANAPKA Z POLĘDWICĄ SOPOCKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM (E) (319 g); banan (80 g)
	obiad	Zupa koperkowa (585 g); PULPETY Z INDYKA Z SOSEM POMIDOROWYM I ziemniaki (E) (618 g)		
08.12.2023	śniadanie	Kanapki z pastą z ryby wędzonej (486 g)	kolacja	Paprykarz szczeciński domowy (380 g); chleb graham (42 g)
	obiad	Barszcz czerwony czysty (220 g); Placki ziemniaczane pieczone (571 g)		
09.12.2023	śniadanie	Pasztet domowy drobiowo-wołowy (150 g); Sałatka z pomidorków z natką (162 g); bułki grahamki (75 g)	kolacja	Kanapki z pastą z awokado (409 g)
	obiad	Spaghetti z mięsem mielonym (965 g); Zupa jarzynowa z makaronem (364 g)		
10.12.2023	śniadanie	Kasza manna na mleku z malinami (336 g); Kanapki z szynką wiejską i warzywami (181 g)	kolacja	Kanapka z szynką wieprzową sałatką i kielkami rzodkiewki (215 g); jabłko (263 g)
	obiad	Gołąbki (1218 g); Sałatka z pomidora z koperkiem (428 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli (160 g)		
11.12.2023	śniadanie	Kanapki z hummusem papryką i rzeżuchą (285 g); jabłko (188 g)	kolacja	Grzanki z pastą pieczarkową (404 g); jogurt naturalny, 2% tłuszczu (23 g)
	obiad	Gulasz ze schabem warzywami i kaszą jęczmienną (823 g); Zupa młody kapuśniak (420 g)		

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

494 KCAL

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

MLEKO Z PŁATKAMI OWSIANYMI I KANAPKA Z SZYNKĄ - 367g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	200.0	3.0	10.0	0.0	0.2
płatki owsiane	30.0	2.2	20.8	2.1	1.2
śliwki suszone	10.0	0.1	6.9	0.9	0.1
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	3.4	1.1
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	0.0	0.0
szynka wiejska	72.0	3.2	0.6	0.0	0.6

OBIAD

1023 KCAL

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

RISOTTO Z WARZYWAMI - 1168g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
ryż biały, krótkoziarnisty, gotowany	117.7	0.2	33.8	0.0	0.2
cebula	39.2	0.2	2.7	0.7	0.2
czosnek	11.2	0.1	3.7	0.5	0.2
brokuły	56.0	0.2	2.9	1.4	0.5
brukselka	56.0	0.3	4.9	3.0	0.5
seler naciowy	16.8	0.0	0.6	0.3	0.1
marchew	28.0	0.1	2.4	1.0	0.1
pietruszka, korzeń	15.1	0.1	1.6	0.7	0.2
oliwa z oliwek	2.2	2.2	0.0	0.0	0.0
masło ekstra	11.2	9.2	0.1	0.0	0.0
kurkuma mielona	1.1	0.1	0.7	0.2	0.5
oregano suszone	1.1	0.0	0.8	0.5	0.4
tymianek suszony	1.1	0.1	0.7	0.4	1.4
papryka, mielona	1.1	0.1	0.6	0.4	0.2
wino białe, wytrawne	140.1	0.0	0.8	0.0	0.7
pietruszka, liście	4.5	0.0	0.4	0.2	0.2
ser, parmezan, tarty (drobno)	105.0	30.0	4.3	0.0	0.9
woda	560.5	0.0	0.0	0.0	0.0
zupa szczawiowa	300.0	6.9	9.6	0.6	174.0

KOLACJA

511 KCAL

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

KANAPKA Z PIERSIĄ Z KURCZAKA - 414g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni pełnoziarnisty	144.0	2.6	77.5	13.1	3.6
połędwica z piersi kurczaka	60.0	0.7	0.0	0.0	0.3
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	2.3	1.0
szczypiorek	8.0	0.1	0.3	0.2	0.1

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

506 KCAL

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

KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ Z KALAFIORA - 453g

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
serek śmietankowy do smarowania, smakowy	45.0	10.4	1.4	0.0	0.1
szynka delikatesowa z kurczaka	54.0	3.0	0.0	0.0	0.6
kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	225.0	1.1	9.2	5.2	0.7
oliwa z oliwek	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	24.0	0.1	1.5	0.8	0.6
pieprz czarny	3.0	0.1	1.9	0.8	0.3
sól biała	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0

OBIAD

1009 KCAL

FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM: Mięso oczyścić i podzielić. Mrożone warzywa przelać wrzątkiem (mają się całkowicie rozmrozić). Rozgrzać masło klarowane na dużej patelni, mięso doprawić solą, oprószyć słodką papryką i włożyć na patelnię. Obsmażyć po 1 - 2 minuty z każdej strony, następnie wlać gorący bulion i zagotować. Pomiędzy filety wsypać marchewkę z groszkiem i na większym ogniu gotować bez przykrycia przez około 7- 8 minut (w międzyczasie filety przewrócić na drugą stronę). Dodać śmietankę wymieszaną z obydwoma mąkami. Gotować jeszcze przez ok. 2 minuty, aż sos zgęstnieje. Podawać posypując natką i szczyptą papryki w proszku. Rosół drobiowy z makaronem: 1. Ugotuj bulion drobiowy wg wybranego przepisu. 2. Zagotuj osoloną wodę i ugotuj makaron wg przepisu z opakowania (weź ok 160 g suchego). 3. Pokrój ugotowaną marchewkę (z włoszczyzny) w plasterki i ułóż w głębokim talerzu. Dodaj porcję ugotowanego makaronu, wlej bulion, posyp natką z pietruszki. 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.

FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM - 741g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	230.0	3.0	0.0	0.0	0.9
marchew z groszkiem, mrożona	400.0	1.2	41.6	16.0	3.2
bulion drobiowy	41.7	0.9	0.5	0.2	0.1
papryka, mielona	2.7	0.3	1.4	0.9	0.6
śmietana, 18% tłuszczu	50.0	9.0	1.8	0.0	0.1
mąka pszenna, typ 500	5.0	0.1	3.7	0.1	0.1
mąka ziemniaczana	5.0	0.0	4.2	0.3	0.1
pietruszka, liście	2.7	0.0	0.2	0.1	0.1
masło klarowane	3.3	3.3	0.0	0.0	0.0
sól morską jodowaną	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0

ROSÓL DROBIOWY Z MAKARONEM - 446g (1 porcja)

bulion drobiowy	300.0	6.3	3.9	1.4	1.1
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100.0	0.5	26.5	4.5	1.1
pietruszka, liście	3.0	0.0	0.3	0.1	0.1
marchew	42.5	0.1	3.7	1.5	0.2

ZIEMNIAKI 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

KOLACJA

494 KCAL

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

KANAPKI Z POLĘDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 527g

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	15.0	12.4	0.1	0.0	0.0
polędwica z indyka	80.0	3.7	0.1	0.0	0.4
sałata masłowa	18.0	0.0	0.5	0.3	0.1
pomidory, czerwone	287.0	0.6	10.3	3.4	1.4
koper ogrodowy	24.0	0.1	1.5	0.8	0.6
pieprz czarny	3.0	0.1	1.9	0.8	0.3

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

472 KCAL

Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem: 1. Cebulę umyj i pokrój w piórka. Podsmaż na oleju na wolnym ogniu, aby cebula zmiękła. 2. Kielbasę ponacinaj na ukos z obu stron. 3. W naczyniu żaroodpornym 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.

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
chleb żytni razowy	93.0	1.6	47.6	7.8	2.1

OBIAD

1007 KCAL

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

Karkówka pieczona z warzywami: 1. Przygotuj marynatę z miodu, musztardy, oleju oraz przypraw i zamarynuj mięso. Odstaw na chwilę. Możesz je zamarynować na noc. 2. W międzyczasie przygotuj warzywa: umyj, obierz i pokrój je w grubsze plastry, a paprykę w dużą kostkę. 3. Rozgrzej patelnię, roztop w niej odrobinę masła i podsmaż mięso w obu 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.

ZUPA Z SOCZEWICY I KASZY - 400g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
woda	126.9	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona kolendry	2.0	0.4	1.1	0.9	0.3
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
kmin rzymski	1.0	0.2	0.4	0.1	0.7
kasza jęczmienna, pęczak	20.3	0.4	15.2	1.1	0.4
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	40.6	1.2	23.4	3.6	2.4
cebula	25.4	0.1	1.8	0.4	0.1
marchew	50.8	0.1	4.4	1.8	0.3
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	128.9	0.4	9.4	2.4	1.7
oliwa z oliwek	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0

KARKÓWKA PIECZONA Z WARZYWAMI - 433g (1 porcja)

musztarda	7.0	0.4	1.5	0.1	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	6.7	6.7	0.0	0.0	0.0
sól morską jodowaną	1.7	0.0	0.0	0.0	0.1
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
papryka, mielona, wędzona	1.4	0.2	0.8	0.5	0.3
czosnek w proszku	1.4	0.0	1.0	0.1	0.1
majeranek suszony	1.4	0.1	0.8	0.6	1.2
rozmaryn suszony	0.3	0.0	0.2	0.1	0.1
cząber mielony	0.3	0.0	0.2	0.1	0.1
wieprzowina, karkówka	167.1	24.1	0.0	0.0	2.2
marchew	94.7	0.2	8.2	3.4	0.5
papryka czerwona, słodka	83.6	0.4	5.5	1.7	0.5
cebula	41.8	0.2	2.9	0.7	0.2
sos sojowy z soi (tamari)	15.0	0.0	0.8	0.1	0.4
miód pszczeli	9.7	0.0	7.7	0.0	0.1

ZIEMNIAKI PIECZONE Z PRZYPRAWAMI - 162g (1 porcja)

ziemniaki, pieczone, mięsz, 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

KOLACJA

465 KCAL

Salatka 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.

SALATKA WARZYWNA Z SEREM ŻÓŁTYM I WĘDLINĄ - 427g (1.5 porcji)						
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]	
por	80.7	0.2	4.6	2.2	0.9	
rzodkiewka	67.8	0.1	3.0	1.7	0.5	
cykoria	54.3	0.1	2.2	0.5	0.5	
połędwica z piersi kurczaka	81.4	1.0	0.0	0.0	0.4	
ser, tylżycki pełnotłusty	40.7	11.4	0.0	0.0	0.3	
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	93.6	1.9	5.8	0.0	0.1	
pieprz czarny	1.4	0.0	0.9	0.3	0.1	
chrzan tarty, w słoiku	6.8	0.1	1.1	0.1	0.1	
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	3.4	1.1	

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

575 KCAL

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

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 212g						
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]	
jaja kurze całe	80.0	7.8	0.5	0.0	1.8	
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	1.3	0.5	
olej rzepakowy uniwersalny	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2	
sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	
szczypiorek	16.0	0.1	0.6	0.4	0.2	
oregano suszone	2.0	0.1	1.4	0.8	0.7	
bazylia suszona	2.0	0.1	1.0	0.8	1.8	

OWSIANKA NA MLEKU Z BORÓWKĄ - 380g						
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]	
płatki owsiane	40.0	2.9	27.7	2.8	1.6	
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250.0	5.0	12.3	0.0	0.3	
borówka amerykańska	50.0	0.1	7.3	1.2	0.1	
banan	40.0	0.1	9.4	0.7	0.2	
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	2.6	0.7	

OBIAD

963 KCAL

Zupa pieczarkowa z natką pietruszki: Na spód garnka nalewamy odrobinę wody. Dodajemy pieczarki pokrojone w plastry, cebulę pokrojoną w kostkę oraz pierś z kurczaka. Po ok 5 minutach dodajemy pokrojony w plastry czosnek, majeranek, cząber i dusimy jeszcze kilka minut. Dolewamy wodę, dodajemy ziele angielskie i liść laurowy. Dalej dodajemy marchewkę pokrojoną w kostkę, seler i pietruszkę, suszone grzyby oraz sól i pieprz. Gotujemy tak długo, aż warzywa będą miękkie. Dodajemy natkę pietruszki. Łazanki z kapustą i grzybami: Pieczarki poddusić z dodatkiem oliwy. Następnie dodać kapustę kwaszoną i razem dusić do miękkości. Połączyć z ugotowanym makaronem i doprawić.

ZUPA PIECZARKOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI - 1199g (1.5 porcji)						
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]	
pieczarka biała	300.0	1.2	7.8	6.0	2.7	
cebula	52.5	0.2	3.6	0.9	0.3	
czosnek	4.5	0.0	1.5	0.2	0.1	
marchew	157.5	0.3	13.7	5.7	0.8	
pietruszka, korzeń	40.5	0.2	4.3	2.0	0.4	
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	225.0	2.9	0.0	0.0	0.9	
woda	375.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
seler korzeniowy	30.0	0.1	2.3	1.5	0.1	
pietruszka, liście	4.5	0.0	0.4	0.2	0.2	
majeranek suszony	1.5	0.1	0.9	0.6	1.2	
cząber mielony	1.5	0.1	1.0	0.7	0.6	
liść laurowy	1.5	0.1	1.1	0.4	0.6	
ziele angielskie całe	1.5	0.1	1.1	0.3	0.1	
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	0.4	0.1	
sól biała	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	

ŁAZANKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI - 720g (1,5 porcji)

makaron łazanki (GLUTENEX)	75.0	1.2	57.5	0.0	0.0
pieczarka biała	300.0	1.2	7.8	6.0	2.7
kapusta kiszona	225.0	0.5	7.7	4.7	1.1
cebula	105.0	0.4	7.2	1.8	0.5
oliwa z oliwek	12.0	12.0	0.0	0.0	0.0
sól morską jodowana	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	0.4	0.1
sok pomidorowy	260.0	0.5	8.6	2.9	1.3

KOLACJA

483 KCAL

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

KANAPKA ZE SCHABEM SAŁATĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (E) - 427g

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
wieprzowina, schab, pieczony	80.0	4.0	0.0	0.0	1.2
sałata masłowa	24.0	0.0	0.7	0.3	0.2
ogórki, konserwowe	220.0	0.2	12.3	0.4	0.2

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

538 KCAL

Kanapki na grahamkach z twarogiem: Bułkę przekroić na pół. Posmarować masłem. Ser rozgnieść widelcem dodać skrojoną drobno rzodkiewkę i szczypior oraz jogurt. Doprawić solą i pieprzem czarnym. Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką: 1. Gruszkę pokrój lub zetrzyj na tarce. 2. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

KANAPKI NA GRAHAMKACH Z TWAROŻKIEM - 324g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	3.4	1.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
ser twarogowy chudy	50.0	0.3	1.8	0.0	0.1
rzodkiewka	150.0	0.3	6.6	3.8	1.2
szczypiorek	16.0	0.1	0.6	0.4	0.2
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	0.9	2.9	0.0	0.0
sól morską jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1

JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI I GRUSZKĄ - 265g (1 porcja)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	3.6	11.2	0.0	0.2
płatki owsiane	20.0	1.4	13.9	1.4	0.8
gruszka	65.0	0.1	9.4	1.4	0.2

OBIAD

905 KCAL

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

ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI - 490g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
kalafior	150.0	0.3	7.5	3.6	0.9
bulion jarzynowy	140.0	0.7	3.1	1.1	0.3
ziemniaki	80.0	0.1	14.0	1.8	0.6
marchew	32.0	0.1	2.8	1.2	0.2
por	30.0	0.1	1.7	0.8	0.3
mięso z ud kurczaka, bez skóry	50.0	3.0	0.0	0.0	0.3
pietruszka, liście	3.0	0.0	0.3	0.1	0.1
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	0.1	0.1
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
sól morską jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0

KOTLETY SCHABOWE - 240g (1 porcja)

wieprzowina, schab surowy bez kości	167.1	7.0	0.0	0.0	1.7
-------------------------------------	-------	-----	-----	-----	-----

olej rzepakowy uniwersalny	8.9	8.9	0.0	0.0	0.0
bułka tarta	30.6	0.6	23.8	1.9	0.7
jaja kurze całe	27.8	2.7	0.2	0.0	0.6
czosnek w proszku	1.7	0.0	1.2	0.2	0.1
papryka, mielona	1.7	0.2	0.9	0.6	0.4
pieprz czarny	1.1	0.0	0.7	0.3	0.1
sól biała	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	130.0	0.1	26.0	2.6	0.4
marchew, gotowana, odsączona, z solą	370.0	0.7	30.3	11.1	1.1

KOLACJA

534 KCAL

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

KANAPKI Z PASTĄ TUŃCZYKA - 475g					
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
ser twarogowy chudy	60.0	0.3	2.1	0.0	0.1
tuńczyk w wodzie	60.0	0.7	0.0	0.0	0.8
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	69.0	1.4	4.3	0.0	0.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
szczypiorek	24.0	0.2	0.9	0.6	0.3
pieprz czarny	3.0	0.1	1.9	0.8	0.3
papryka żółta, słodka	150.0	0.3	9.4	1.4	0.8

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

499 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	101.1	1.7	49.2	6.5	2.2
masło ekstra	13.5	11.1	0.1	0.0	0.0
połędwica z indyka	80.9	3.7	0.1	0.0	0.4
sałata masłowa	24.3	0.0	0.7	0.3	0.2
pomidory, czerwone	388.1	0.8	14.0	4.7	1.9
koper ogrodowy	16.2	0.1	1.0	0.5	0.4
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2

OBIAD

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

ZUPA KOPERKOWA - 585g (1.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
bulion drobiowy	375.0	7.8	4.8	1.8	1.3
ziemniaki	75.0	0.1	13.1	1.6	0.6
marchew	63.8	0.1	5.5	2.3	0.3
cebula	26.3	0.1	1.8	0.4	0.1
koper ogrodowy	22.5	0.1	1.4	0.7	0.6
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	15.0	4.5	0.5	0.0	0.0
masło ekstra	5.6	4.6	0.0	0.0	0.0
sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
gałka muszkatołowa, mielona	0.4	0.1	0.2	0.1	0.0

PULPETY Z INDYKA Z SOSEM POMIDOROWYM I RYŻEM (E) - 618g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mięso z udźca indyka, bez skóry	165.0	4.6	0.0	0.0	1.3
jaja kurze całe	59.0	5.7	0.4	0.0	1.3

płatki owsiane	10.0	0.7	6.9	0.7	0.4
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	25.0	0.1	2.0	0.9	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	250.0	0.3	10.0	2.5	2.5
cebula	35.0	0.1	2.4	0.6	0.2
czosnek	3.0	0.0	1.0	0.1	0.1
bazylia świeża	5.0	0.0	0.1	0.1	0.2
oregano świeże	2.0	0.0	0.0	0.0	0.1
cukier, trzcinowy	2.0	0.0	2.0	0.0	0.0
ryż brązowy	60.0	1.1	46.1	5.2	0.8

KOLACJA

464 KCAL

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

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

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
poledwica sopocka	66.0	2.6	0.6	0.0	0.7
ogórek kiszony	150.0	0.1	2.9	0.8	0.6
banan	80.0	0.2	18.8	1.4	0.3

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

597 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 - 486g (3 kromki)

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	15.0	11.9	0.4	0.0	0.1
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

OBIAD

908 KCAL

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

BARSZCZ CZERWONY CZYSTY - 220g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
bulion jarzynowy	142.9	0.7	3.2	1.2	0.3
burak	57.1	0.1	5.4	1.3	1.0
cebula	10.0	0.0	0.7	0.2	0.1
marchew	6.4	0.0	0.6	0.2	0.0
ocet winny, czerwony	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	0.9	0.0	0.3	0.0	0.0
liść lauowy	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
ziele angielskie całe	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
majeranek suszony	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1
pieprz czarny	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0

PLACKI ZIEMNIACZANE PIECZONE - 571g

ziemniaki	257.4	0.3	45.0	5.7	2.1
cebula	51.5	0.2	3.6	0.9	0.3
czosnek	15.4	0.1	5.0	0.6	0.3
oliwa z oliwek	25.7	25.6	0.1	0.0	0.1

jaja kurze całe	177.0	17.2	1.1	0.0	3.9
sól biała	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.6	0.1	1.6	0.7	0.2
mąka pszenna, typ 500	38.6	0.5	28.6	0.9	0.4

KOLACJA

539 KCAL

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

PAPRYKARZ SZCZECIŃSKI DOMOWY - 380g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
cebula	81.0	0.3	5.6	1.4	0.4
makrela, wędzona	78.5	12.2	0.0	0.0	0.9
woda	62.8	0.0	0.0	0.0	0.0
bulion drobiowy	54.0	1.1	0.7	0.3	0.2
marchew	33.0	0.1	2.9	1.2	0.2
ryż brązowy, długoziarnisty	31.4	0.9	24.2	1.1	0.5
pietruszką, korzeń	15.7	0.1	1.6	0.8	0.2
koncentrat pomidorowy, 30%	12.3	0.2	2.0	0.3	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	7.5	7.5	0.0	0.0	0.0
papryka, mielona	1.3	0.2	0.7	0.4	0.3
sól morską jodowaną	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.6	0.0	0.4	0.2	0.1
chili w proszku	0.6	0.1	0.3	0.2	0.1
chleb graham	42.0	0.7	20.5	2.7	0.9

DZIEŃ 8

ŚNIADANIE

470 KCAL

Paszтет domowy drobiowo-wołowy: 1. Mięso z kurczaka i wołowe zalewamy zimną wodą i razem z wszystkimi warzywami (oprócz cebuli), liściem laurowym i zieleń angielskim, gotujemy do miękkości. 2. Na rozgrzanej patelni wlewamy 1 łyżkę oleju lub oliwy i dodajemy pokrojoną w talarki cebulę, odrobinę soli i pozwalamy się cebuli zeszklić. 3. Do zeszkłonej cebuli dodajemy opłukaną i pozbawioną zbędnych błon wątróbkę - smażymy około 20-25 minut, na koniec doprawiamy solą i pieprzem. 4. Ugotowanego kurczaka i warzywa odcedzamy i mielimy na średniej wielkości oczkach (jeżeli nie macie 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. Sałatka z pomidorków z natką: 1. Wymieszaj oliwę z posiekaną natką pietruszki, czosnkiem, sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem. 2. Pomidorki umyj i pokrój w ćwiartki. 3. Polej pomidorki sosem i wymieszaj.

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
oliwa z oliwek	1.4	1.4	0.0	0.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	21.6	0.3	0.0	0.0	0.1
mięso z ud kurczaka, bez skóry	21.6	1.3	0.0	0.0	0.2
wątróba wieprzowa	21.6	0.9	0.6	0.0	3.7
wołowina, rostbef	21.6	1.6	0.0	0.0	0.5
marchew	14.7	0.0	1.3	0.5	0.1
pietruszką, korzeń	15.9	0.1	1.7	0.8	0.2
cebula	26.0	0.1	1.8	0.4	0.1
jaja kurze całe	4.3	0.4	0.0	0.0	0.1
liść laurowy	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1
ziele angielskie całe	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0

SALAATKA Z POMIDORKÓW Z NATKĄ - 162g (1 porcja)

pomidory, cherry	125.0	0.6	6.0	1.5	0.4
pietruszką, liście	8.0	0.0	0.7	0.3	0.4
czosnek	10.0	0.1	3.3	0.4	0.2

oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	10.0	0.0	0.7	0.0	0.0
sól biała	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
bułki grahamki	75.0	1.3	42.1	5.0	1.7

OBIAD

1043 KCAL

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 jarzynowa z makaronem: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój. 2. Podsmaż warzywa na oleju. Dodaj przyprawy i wlej wodę. 3. Doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości, pod koniec gotowania dodaj makaron w zależności od tego, jak długo się on gotuje. 4. Jogurt dodaj na talerzu.

SPAGHETTI Z MIĘSEM MIELONYM - 965g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
makaron gryczany, gotowany	320.6	1.6	114.8	2.9	0.3
cebula	56.1	0.2	3.9	1.0	0.3
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	200.3	0.2	8.0	2.0	2.0
bazylia świeża	1.6	0.0	0.0	0.0	0.1
czosnek	9.6	0.0	3.1	0.4	0.2
oregano suszone	1.6	0.1	1.1	0.7	0.6
marchew	59.3	0.1	5.2	2.1	0.3
cukinia	179.5	0.2	5.7	1.8	0.7
tymianek suszony	1.6	0.1	1.1	0.6	2.0
wieprzowina, łopatką	128.2	11.0	0.0	0.0	1.4
oliwa z oliwek	6.4	6.4	0.0	0.0	0.0

ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM - 364g

woda	187.5	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	30.0	0.1	2.0	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	2.0	2.0	0.0	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

KOLACJA

477 KCAL

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

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO - 409g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
bułki grahamki	75.0	1.3	42.1	5.0	1.7
awokado	70.5	10.8	5.2	2.3	0.7
sok ze świeżej cytryny	5.0	0.0	0.3	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
nasiona kolendry	1.0	0.2	0.6	0.4	0.2
czosnek	3.0	0.0	1.0	0.1	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
papryka czerwona, słodka	244.0	1.2	16.1	4.9	1.5

DZIEŃ 9

ŚNIADANIE

485 KCAL

Kasza manna na mleku z malinami: 1. Zagotuj mleko z cynamonem (może być laska) i cukrem. 2. Wsyp kaszę mannę cały czas mieszając, aż do zgęstnienia. 3. Do przestudzonej kaszki dodaj rozmrożone owoce, posyp płatkami z migdałów. Kanapki z szynką wiejską i warzywami: Z podanych składników zrób kanapkę.

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	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
maliny, mrożone	100.0	0.3	12.0	6.7	0.8
migdały, płatki	10.0	5.6	1.4	0.7	0.3
KANAPKI Z SZYNKĄ WIEJSKĄ I WARZYWAMI - 181g					
chleb graham	42.0	0.7	20.5	2.7	0.9
szynka wiejska	25.0	1.1	0.2	0.0	0.2
papryka czerwona, słodka	40.0	0.2	2.6	0.8	0.2
pomidory, czerwone	54.0	0.1	1.9	0.6	0.3
sałata rzymska	20.0	0.1	0.7	0.4	0.2

OBIAD

1050 KCAL

Gołąbki: Brukselki ugotować, ostudzić, poprzekrawać na pół. Cebulę pokroić, zeszklić na oleju. Dodać zmielone mięso z kurczaka (można bardzo drobno pokroić), dodać sól, pieprz oraz majeranek. Dodać brukselki, suchy ryż. Całość zalać bulionem oraz wodą. Dusić pod przykryciem do czasu aż ryż zmięknie. Sałatka z pomidora z koperkiem: 1. Pomidory pokrój w kostkę. 2. Koper posiekaj i posyp nim pomidory. 3. Skrop odrobiną soku z limonki i polej oliwą z oliwek.

GOŁĄBKII - 1218g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
ryż biały	54.0	0.4	42.6	1.3	0.4
przecier pomidorowy (sos), w puszcze	190.5	0.4	10.3	2.9	1.9
brukselka, mrożona	225.0	1.1	18.9	11.7	1.8
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	225.0	2.9	0.0	0.0	0.9
cebula	105.0	0.4	7.2	1.8	0.5
olej słonecznikowy	15.0	15.0	0.0	0.0	0.0
sól morska jodowana	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	0.4	0.1
majeranek suszony	3.0	0.2	1.8	1.2	2.5
bulion jarzynowy	210.0	1.0	4.6	1.7	0.5
woda	187.5	0.0	0.0	0.0	0.0

SALAATKA Z POMIDORA Z KOPERKIEM - 428g (2 porcje)

pomidory, czerwone	384.0	0.8	13.8	4.6	1.9
koper ogrodowy	16.0	0.1	1.0	0.5	0.4
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
sok ze świeżej limonki	20.0	0.0	1.7	0.1	0.0
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	160.0	0.2	32.0	2.9	0.5

KOLACJA

536 KCAL

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

KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ SAŁATĄ I KIELKAMI RZODKIEWKI - 215g

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
sałata masłowa	6.0	0.0	0.2	0.1	0.0
szynka wieprzowa, gotowana	96.0	3.9	1.0	0.0	0.9
rzodkiewka, kielki	10.0	0.3	0.4	0.0	0.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
jabłko	263.0	1.1	31.8	5.3	0.8

DZIEŃ 10

ŚNIADANIE

461 KCAL

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

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni razowy	90.0	1.5	46.1	7.6	2.1
hummus, gotowy	75.0	7.2	10.7	4.5	1.8

papryka czerwona, słodka	90.0	0.5	5.9	1.8	0.5
rzeżucha ogrodowa	30.0	0.2	1.6	0.3	0.4
jabłko	188.0	0.8	22.7	3.8	0.6

OBIAD

914 KCAL

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

GULASZ ZE SCHABEM WARZYWAMI I KASZĄ JĘCZMIENNĄ - 823g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
wieprzowina, schab surowy bez kości	90.0	3.8	0.0	0.0	0.9
sól morską jodowaną	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	12.0	12.0	0.0	0.0	0.0
słonecznik, nasiona	22.5	11.6	4.5	1.9	1.2
kostka warzywna bio (Alce Nero)	4.5	0.2	1.6	0.0	0.0
kasza jęczmienna, pęczak	81.0	1.6	60.7	4.4	1.5
woda	375.0	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	78.8	0.2	6.9	2.8	0.4
cebula	52.5	0.2	3.6	0.9	0.3
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	45.0	0.5	8.0	0.9	0.3
groszek zielony	22.5	0.1	3.8	1.4	0.4
koncentrat pomidorowy, 30%	37.5	0.6	6.3	1.1	0.7

ZUPA MŁODY KAPUŚNIAK - 420g (1 porcja)

woda	200.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki	55.0	0.1	9.6	1.2	0.4
kapusta biała	50.0	0.1	3.7	1.3	0.1
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	50.0	0.1	2.0	0.5	0.5
marchew	25.0	0.1	2.2	0.9	0.1
seler korzeniowy	15.0	0.0	1.2	0.7	0.1
pietruszka, korzeń	15.0	0.1	1.6	0.7	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	5.0	5.0	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0
czosnek	3.0	0.0	1.0	0.1	0.1
papryka, mielona, wędzona	0.6	0.1	0.3	0.2	0.1
czosnek w proszku	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0
papryka, hot chile, suszona na słońcu	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
majeranek suszony	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1

KOLACJA

455 KCAL

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

GRZANKI Z PASTĄ PIECZARKOWĄ - 404g (4 kromki)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb graham	100.0	1.7	48.7	6.4	2.2
ser twarogowy chudy	100.0	0.5	3.5	0.0	0.2
pieczarka biała	108.0	0.4	2.8	2.2	1.0
cebula	20.0	0.1	1.4	0.3	0.1
czosnek	6.0	0.0	2.0	0.2	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0
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 czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2
sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	0.5	1.4	0.0	0.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 10

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
migdały, płatki	10.0 [g]	słonecznik, nasiona	41.7 [g]	
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE				
bulion drobiowy	869.3 [g]	bulion jarzynowy	521.4 [g]	hummus, gotowy 75.0 [g]
wieprzowina, schab, pieczony	80.0 [g]	zupa szczawiowa	300.0 [g]	
DODATKI DO DAŃ				
chrzan tarty, w słoiku	6.8 [g]	koncentrat pomidorowy, 30%	49.8 [g]	majonez domowy z olejem rzepakowym 15.0 [g]
musztarda	22.0 [g]	sos sojowy z soi (tamari)	15.0 [g]	
MIĘSO I PRZETWORY				
biała kielbasa	100.0 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	701.6 [g]	mięso z ud kurczaka, bez skóry 71.6 [g]
mięso z udzca indyka, bez skóry	165.0 [g]	połędwica sopocka	66.0 [g]	połędwica z indyka 167.7 [g]
połędwica z piersi kurczaka	147.3 [g]	szynka delikatesowa z kurczaka	56.3 [g]	szynka wiejska 101.0 [g]
szynka wieprzowa, gotowana	100.0 [g]	wieprzowina, karkówka	225.8 [g]	wieprzowina, schab surowy bez kości 377.9 [g]
wieprzowina, łopatką	156.3 [g]	wołowina, rostbef	26.7 [g]	wątroba wieprzowa 23.5 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	400.2 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	480.6 [g]	masło ekstra 110.3 [g]
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	200.0 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu	437.5 [g]	ser twarogowy chudy 210.0 [g]
ser, parmezan, tarty (drobno)	105.0 [g]	ser, tyłzycy pełnotłusty	44.2 [g]	serek śmietankowy do smarowania, smakowy 45.0 [g]
śmietana, 18% tłuszczu	50.0 [g]	śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	15.0 [g]	
NAPOJE ALKOHOLOWE				
wino białe, wytrawne	140.1 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
sok pomidorowy	260.0 [g]	sok ze świeżej cytryny	15.0 [g]	sok ze świeżej limonki 20.0 [g]
woda	2075.2 [g]			
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	105.2 [g]	banan	190.5 [g]	borówka amerykańska 50.0 [g]
gruszka	85.5 [g]	jabłko	617.8 [g]	maliny, mrożone 100.0 [g]
śliwki suszone	11.8 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylią suszona	2.0 [g]	bazylią świeża	10.4 [g]	chili w proszku 0.6 [g]
cynamon mielony	3.0 [g]	czosnek w proszku	3.3 [g]	cząber mielony 1.8 [g]
gałka muszkatołowa, mielona	0.4 [g]	kmin rzymski	1.0 [g]	koper ogrodowy 131.9 [g]
kostka warzywna bio (Alce Nero)	4.5 [g]	kurkuma mielona	1.1 [g]	liść laurowy 1.8 [g]
majeranek suszony	8.6 [g]	nasiona kolendry	3.0 [g]	ocet winny, czerwony 2.1 [g]
oregano suszone	4.8 [g]	oregano świeże	2.0 [g]	papryka, mielona 6.8 [g]
papryka, mielona, wędzona	2.0 [g]	pieprz czarny	32.1 [g]	rozmaryn suszony 0.3 [g]
rozmaryn świeży	3.0 [g]	sól biała	14.9 [g]	sól morską jodowaną 9.1 [g]
tymianek suszony	2.8 [g]	ziele angielskie całe	1.8 [g]	
RYBY I OWOCE MORZA				
makrela, wędzona	222.5 [g]	tuńczyk w wodzie	60.0 [g]	

SŁODYCZE			
cukier, trzcinowy	7.0 [g]	miód pszczeli	9.7 [g]
TŁUSZCZE			
masło klarowane	3.3 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	41.1 [g]
oliwa z oliwek	91.7 [g]		olej słonecznikowy 15.0 [g]
WARZYWA I PRZETWORY			
brokuły	91.9 [g]	brokuły, różyczki	30.0 [g]
brukselka, mrożona	225.0 [g]	burak	76.2 [g]
cukinia	229.3 [g]	cykoria	87.5 [g]
groszek zielony	37.5 [g]	kalafior	241.9 [g]
kapusta biała	59.5 [g]	kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	225.0 [g]
marchew	927.5 [g]	kapusta kiszona	225.0 [g]
mąka ziemniaczana	5.0 [g]	marchew z groszkiem, mrożona	400.0 [g]
papryka czerwona, słodka	573.7 [g]	ogórek kwaszony	150.0 [g]
pieczarka biała	795.5 [g]	ogórki, konserwowe	220.0 [g]
pietruska, liście	25.7 [g]	papryka żółta, słodka	182.9 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	500.3 [g]	pieczarka brązowa np. crimini	12.9 [g]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	128.9 [g]	pietruska, korzeń	143.9 [g]
rzodkiewka, kielki	10.0 [g]	por	190.9 [g]
seler korzeniowy	72.6 [g]	przecier pomidorowy (sos), w puszcze	190.5 [g]
szczypiorek	100.1 [g]	rzeżucha ogrodowa	42.3 [g]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	160.0 [g]	sałata masłowa	120.3 [g]
		soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	40.6 [g]
		włoszczyzna krojona w paski, mrożona	25.0 [g]
		ziemniaki	623.2 [g]
		ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	130.0 [g]
		ziemniaki, pieczone, miąższ, bez soli	389.6 [g]
ZBOŻOWE			
bułka tarta	30.6 [g]	bułki grahamki	300.0 [g]
chleb żytni jasny	297.0 [g]	chleb graham	385.1 [g]
kasza jęczmienna, pęczak	101.3 [g]	chleb żytni pełnoziarnisty	144.0 [g]
makaron gryczany, gotowany	320.6 [g]	chleb żytni razowy	493.0 [g]
mąka pszenna, typ 500	43.6 [g]	kasza manna	30.0 [g]
ryż biały, krótkoziarnisty, gotowany	117.7 [g]	makaron bezjajeczny z semoliny	20.0 [g]
		makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100.0 [g]
		makaron łazanki (GLUTENEX)	75.0 [g]
		płatki owsiane	100.0 [g]
		ryż biały	54.0 [g]
		ryż brązowy	60.0 [g]
		ryż brązowy, długoziarnisty	31.4 [g]