

DZIEŃ 1 22.12.2023	śniadanie	Kasza manna na mleku (113 g); Sałatka jarzynowa (330 g); chleb żytni razowy (31 g)	kolacja	Kanapki z pastą z jaj (309 g)
	obiad	Ryba pieczona z ziemniakami (733 g); ZUPA SZCZAWIOWA (E) (722 g); SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ (287 g); jabłko (100 g)		
DZIEŃ 2 23.12.2023	śniadanie	Mleko z płatkami owsianymi i kanapka z szynką (359 g)	kolacja	Sałatka z kurczakiem i jajkiem (287 g); chleb żytni jasny (66 g)
	obiad	FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM (504 g); ryż basmati, biały (90 g); banan (115 g)		
DZIEŃ 3 24.12.2023	śniadanie	Kanapki z pastą z ryby (267 g); Płatki kukurydziane na mleku (278 g)	kolacja	Kanapki ze śledziem i ówikłą (540 g)
	obiad	krokiety z kapustą i grzybami (175 g); Barszcz czerwony czysty (440 g); banan (115 g)		
DZIEŃ 4 25.12.2023	śniadanie	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA (91 g); Owsianka na mleku z bananem (348 g)	kolacja	chleb żytni jasny (99 g); kielbasa żywiecka (9 g); masło ekstra (10 g); ogórek kiszony (100 g)
	obiad	Zrazy wieprzowe z ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej(EM) (1027 g); Rosół drobiowy z makaronem (446 g); jabłko (188 g)		
DZIEŃ 5 26.12.2023	śniadanie	Ryż na mleku (210 g); Kanapki z poledwicą z indyka i warzywami (322 g)	kolacja	Sałatka ryżowa z szynką i cykorią (220 g); chleb żytni jasny (33 g); kielbasa krakowska, sucha (15 g)
	obiad	Eskałopki z wieprzowiny (732 g); Zupa ogórkowa z ziemniakami (273 g); kasza gryczana niepalona (60 g); Surówka z kapusty białej z dodatkiem mieszanych warzyw (375 g); mandarynki (49 g)		
DZIEŃ 6 27.12.2023	śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (278 g); Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g)	kolacja	KANAPKA Z BULKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM (184 g); Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką (265 g)
	obiad	ZUPA MARCHEWKOWA (455 g); Surówka z ogórka kiszzonego (414 g); Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym (450 g)		
DZIEŃ 7 28.12.2023	śniadanie	Jajecznica z pomidorami (341 g); chleb żytni razowy (31 g); Kasza manna na mleku (226 g)	kolacja	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I POMIDOREM (E) (238 g); Koktajl jabłko, banan (280 g)
	obiad	Gotowane pulpety wieprzowe (615 g); Warzywna zupa miso (392 g); kasza jęczmienna, perłowa (90 g); gruszka (217 g)		
DZIEŃ 8 29.12.2023	śniadanie	Kanapka z szynką wieprzową sałatą i kielkami rzodkiewki (150 g); Owsianka na mleku z rodzynkami (153 g)	kolacja	KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E) (450 g)
	obiad	Zupa kalafiorowa z koperkiem (420 g); Pulpety z ryby w sosie własnym (550 g); SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ (192 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą (180 g)		
DZIEŃ 9 30.12.2023	śniadanie	Kanapki na grahamkach z twarogiem (274 g); makaron na mleku (210 g)	kolacja	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ SOPOCKĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (310 g)
	obiad	Spaghetti z mięsem mielonym z szynki (468 g); ZUPA WIELOWARZYWNA (589 g); jabłko (100 g)		
DZIEŃ 10 31.12.2023	śniadanie	Paprykarz szczeciński domowy (253 g); Owsianka na mleku z kiwi (198 g)	kolacja	KANAPKA ZE SCHABEM SAŁATĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (E) (445 g)
	obiad	Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem (999 g); Zupa pomidorowa z makaronem i koperkiem (355 g); SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (323 g); gruszka (217 g)		

# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

434 KCAL

Kasza manna na mleku: 1. Zagotuj mleko z cynamonem (może być laska) i cukrem. 2. Wsyp kaszę mannę cały czas mieszając, aż do zgęstnienia. 3. Do przestudzonej kaszki dodaj rozmrożone owoce, posyp płatkami z migdałów. Sałatka jarzynowa: Groszek wsyp do miski. Ogórek, cebulę i jabłko pokrój i włóż do miski. Marchew, ziemniaki i jajka ugotuj. Wystudź, pokrój i dodaj do miski. Wymieszaj majonez, jogurt i musztardę, polej nimi sałatkę.

KASZA MANNA NA MLEKU - 113g (0.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
kasza manna	15.0	0.2	11.5	0.4	0.1
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	93.8	1.9	4.6	0.0	0.1
cukier, trzcinowy	2.5	0.0	2.5	0.0	0.0
cynamon mielony	1.5	0.0	1.2	0.8	0.1
SAŁATKA JARZYNOWA - 330g					
groszek zielony	30.0	0.1	5.1	1.8	0.6
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	0.3	0.2
cebula	10.0	0.0	0.7	0.2	0.1
jabłko	50.0	0.2	6.0	1.0	0.1
marchew	50.0	0.1	4.3	1.8	0.3
jaja kurze całe	50.0	4.8	0.3	0.0	1.1
ziemniaki	25.0	0.0	4.4	0.6	0.2
majonez domowy z olejem rzepakowym	5.0	4.0	0.1	0.0	0.0
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	50.0	0.8	3.6	0.0	0.1
musztarda	10.0	0.6	2.2	0.2	0.2
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	2.6	0.7

## OBIAD

1090 KCAL

Ryba pieczona z ziemniakami: 1. Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w mniejsze kawałki. 2. Rybę ułóż w naczyniu do zapiekania, posól i popieprz, polej oliwą z oliwek, posyp cebulką. 3. Ziemniaki podgotuj ok 10 minut, aby się szybciej upiekły. 4. Ułóż je obok ryby. 5. 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. ZUPA GRZYBOWA (E): Ugotuj zupę grzybową mrożoną na wodzie, dodaj olej, przyprawy, sól i pieprz. SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ: Marchewkę, cebulę zetrzyj na tarce, połącz z kapustą i olejem, dopraw do smaku pieprzem i cukrem.

RYBA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI - 733g (1.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	225.0	0.2	45.0	4.0	0.7
sola, świeża	180.0	2.5	0.0	0.0	1.4
cebula	52.5	0.2	3.6	0.9	0.3
sól biała	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	0.4	0.1
oliwa z oliwek	12.0	12.0	0.0	0.0	0.0
fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, z solą	225.0	0.7	17.8	7.4	2.9
bułka tarta	16.5	0.3	12.8	1.0	0.4
masło ekstra	15.0	12.4	0.1	0.0	0.0
koper ogrodowy	4.5	0.0	0.3	0.1	0.1
ZUPA GRZYBOWA (E) - 722g (1.5 porcji)					
zupa grzybowa, mrożona (Hortex)	337.5	1.7	35.6	13.3	2.7
woda	375.0	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	6.0	6.0	0.0	0.0	0.0
sól morską jodowaną	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
koper ogrodowy	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
majeranek suszony	0.8	0.1	0.5	0.3	0.6
SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ - 287g (1.5 miseczka)					
kapusta kiszona	150.0	0.3	5.1	3.1	0.8
marchew	78.8	0.2	6.9	2.8	0.4
cebula	52.5	0.2	3.6	0.9	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	3.0	3.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	0.4	0.1
cukier, biały	1.5	0.0	1.5	0.0	0.0
jabłko	100.0	0.4	12.1	2.0	0.3

## KOLACJA

373 KCAL

Kanapki z pastą z jaj: 1. Wymieszaj ugotowane, rozgniecione jajo ze szczypiorkiem, jogurtem, solą i pieprzem na gładką masę. 2. Nałóż pastę na wysmarowany masłem chleb. 3. Połóż na wierzch plasterki pomidora.

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	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

## DZIEŃ 2

## ŚNIADANIE

516 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 SZYŃKĄ - 359g (1 porcja)

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
morele, suszone	9.0	0.1	6.5	0.9	0.3
śliwki suszone	10.0	0.1	6.9	0.9	0.1
miód pszczeli	14.0	0.0	11.1	0.0	0.1
bułki pszenne zwykłe	50.0	0.8	28.9	0.9	0.6
margaryna miękka, 30% tłuszczu (Flora light)	10.0	3.0	0.0	0.0	0.0
szynka wiejska	36.0	1.6	0.3	0.0	0.3

## OBIAD

970 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 wyspać marchewkę z groszkiem i na większym ogniu gotować bez przykrycia przez około 7- 8 minut (w międzyczasie filety przewrócić na drugą stronę). Dodać śmietankę wymieszaną z obydwoma mąkami. Gotować jeszcze przez ok. 2 minuty, aż sos zgęstnieje. Podawać posypując natką i szczyptą papryki w proszku.

## FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM - 504g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250.0	3.3	0.0	0.0	1.0
marchew z groszkiem, mrożona	100.0	0.3	10.4	4.0	0.8
bulion drobiowy	62.5	1.3	0.8	0.3	0.2
papryka, mielona	4.0	0.5	2.2	1.4	0.8
śmietana, 18% tłuszczu	62.5	11.3	2.3	0.0	0.1
mąka pszenna, typ 500	7.5	0.1	5.5	0.2	0.1
mąka ziemniaczana	7.5	0.0	6.2	0.4	0.1
pietruszka, liście	4.0	0.0	0.4	0.2	0.2
masło klarowane	5.0	4.9	0.0	0.0	0.0
sól morską jodowana	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	0.1	0.0
ryż basmati, biały	90.0	0.5	76.1	0.8	1.5
banan	115.0	0.3	27.0	2.0	0.5

## KOLACJA

535 KCAL

Salatka z kurczakiem i jajkiem: 1. Utrzyj w morderzu: 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, śmietaną, sok z cytryny, musztardę, pieprz i szczyptę soli. 6. Salatę układaj warstwowo, możesz to zrobić w małych słoiczkach lub w jednej dużej misce. Układaj w następującej kolejności: brokuł, ryż, kurczak, groszek, jaja, ananas, kukurydza. 7. Salatę polej przygotowanym sosem. Nie mieszaj.

## SAŁATKA Z KURCZAKIEM I JAJKIEM - 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
grostek zielony, gotowany, odsączony, bez soli	19.9	0.0	3.1	1.1	0.3
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	19.9	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 jasny	66.0	0.9	37.9	2.7	0.5

## DZIEŃ 3

### ŚNIADANIE

520 KCAL

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

#### KANAPKI Z ŁOSOSIEM - 267g (3 kromki)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb graham	63.0	1.1	30.7	4.0	1.4
łosoś, wędzony, w plastrach	75.0	6.3	0.0	0.0	0.4
ogórek	108.0	0.1	3.1	0.5	0.2
pietruszka, liście	9.0	0.0	0.8	0.4	0.5
szczypiorek	9.0	0.1	0.4	0.2	0.1
pieprz biały	3.0	0.1	2.1	0.8	0.4

#### PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 278g (1 porcja)

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

### OBIAD

455 KCAL

krokiety z kapustą i grzybami: 6. Następnie przygotuj farsz. Możesz to też zrobić dzień wcześniej. 7. Grzyby przepłucz, namocz w czystej wodzie (1 szklanka) przez 30 minut, następnie ugotuj, odcedź. Ostudź i pokrój w kostkę. 8. Kapustę zalej wodą i gotuj przez 30 minut. Odcedź, ostudź i pokrój. Połącz z grzybami. 9. Cebulę umyj, obierz i pokrój w kostkę. 10. Na patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę, zeszklij, następnie dodaj kapustę z grzybami i duś przez 15 minut. Dodaj pieprz, odrobinę soli. Wymieszaj i ostudź. Barszcz czerwony czysty: 1. Buraki umyj, obierz i utrzyj na tarce na wiórki. To samo zrób z marchewką. 2. Do garnka włóż buraki, marchew, bulion jarzynowy (przygotowany wcześniej), posiekaną cebulę, rozgnieciony czosnek, liść laurowy, ziele angielskie i zagotuj. Gotuj 15 minut pod przykryciem. 3. Dodaj majeranek, pieprz oraz ocet winny. 4. Barszcz podawaj odcedzony od buraków i pozostałych składników w kubeczkach. Oczywiście można zjeść także warzywa z barszczu.

#### KROKIETY Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI - 175g (5 sztuk)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mąka pszenna, typ 550	50.0	0.8	36.5	1.1	0.7
woda	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
kapusta kiszona	40.0	0.1	1.4	0.8	0.2
cebula	15.0	0.1	1.0	0.3	0.1
grzyby, suszone	10.6	0.6	1.9	1.4	0.8
jaja kurze całe	5.0	0.5	0.0	0.0	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	3.2	3.2	0.0	0.0	0.0
sól biała	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
ciasto naleśnikowe, bez cukru, usmażone	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0

BARSZCZ CZERWONY CZYSTY - 440g (2 porcje)						
bulion jarzynowy	285.7	1.4	6.3	2.3	0.7	
burak	114.3	0.1	10.9	2.5	1.9	
cebula	20.0	0.1	1.4	0.3	0.1	
marchew	12.9	0.0	1.1	0.5	0.1	
ocet winny, czerwony	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	
czosnek	1.7	0.0	0.6	0.1	0.0	
liść lauowy	0.3	0.0	0.2	0.1	0.1	
ziele angielskie całe	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0	
majeranek suszony	0.3	0.0	0.2	0.1	0.2	
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0	
banan	115.0	0.3	27.0	2.0	0.5	

## KOLACJA

531 KCAL

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

KANAPKI ZE ŚLEDZIEM I ĆWIKŁĄ - 540g (3 kromki)						
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]	
chleb orkiszowy	90.0	5.3	38.6	5.2	2.3	
śledź marynowany	120.0	15.1	4.1	0.0	0.8	
ogórek małosolny	120.0	0.1	2.3	0.6	0.5	
ćwikła	60.0	0.1	7.1	1.3	0.8	
rzodkiewka	150.0	0.3	6.6	3.8	1.2	

## DZIEŃ 4

### ŚNIADANIE

516 KCAL

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

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ Z KURCZAKA - 91g (2 kromki)						
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]	
chleb graham	50.0	0.9	24.4	3.2	1.1	
połędwica z piersi kurczaka	30.0	0.4	0.0	0.0	0.1	
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	0.0	0.0	
sałata masłowa	6.0	0.0	0.2	0.1	0.0	

OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM - 348g (1 porcja)						
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	
banan	58.0	0.2	13.6	1.0	0.2	

### OBIAD

989 KCAL

Zrazy wieprzowe z ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej(EM): Ziemniaki obrać i ugotować w wodzie. Mięso schab bez kości lub z kością umyć, osuszyć, odkroić od kości i pokroić na mniejsze plastry, rozbić, oprószyć solą, pieprzem i majerankiem. Posmarować mięso musztardą, ogórki pokroić w ćwiartki, a następnie ułożyć na mięsie. Zawinąć i spiąć wykałaczką. Obsmażyć na oliwie, następnie podać bulionem warzywnym, dusić do miękkości. Kapustę poszatkować, skropić sokiem z cytryny oraz oliwą, dodać rodzynki. Po ugotowaniu wyjąć mięso z garnka i zjeść z surówką. Rosół drobiowy z makaronem: 1. Ugotuj bulion drobiowy wg wybranego przepisu. 2. Zagotuj osoloną wodę i ugotuj makaron wg przepisu z opakowania (weź ok 160 g suchego). 3. Pokrój ugotowaną marchewkę (z włoszczyzny) w plasterki i ułóż w głębokim talerzu. Dodaj porcję ugotowanego makaronu, wlej bulion, posyp natką z pietruszki.

ZRAZY WIEPRZOWE Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY CZERWONEJ(EM) - 1027g (1 porcja)						
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]	
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	0.4	0.8	
wieprzowina, schab surowy z kością	120.0	5.0	0.0	0.0	1.2	
ogórek kwaszony	200.0	0.2	3.8	1.0	0.8	
musztarda	25.0	1.6	5.5	0.4	0.5	
bulion jarzynowy	280.0	1.3	6.2	2.3	0.7	
ziemniaki	216.0	0.2	37.8	4.8	1.7	
oliwa z oliwek	16.0	15.9	0.0	0.0	0.1	
kapusta czerwona	156.0	0.3	10.5	3.9	0.8	
sok ze świeżej cytryny	3.0	0.0	0.2	0.0	0.0	
rodzynki, korynckie (ciemne), suszone	8.0	0.0	5.9	0.5	0.3	
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	

ROSÓŁ 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
pietruszką, liście	3.0	0.0	0.3	0.1	0.1
marchew	42.5	0.1	3.7	1.5	0.2
jablko	188.0	0.8	22.7	3.8	0.6

## KOLACJA

360 KCAL

produkt	waga [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni jasny	99.0	1.3	56.8	4.1	0.8
kielbasa żywiecka	9.0	2.2	0.0	0.0	0.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
ogórek kiszony	100.0	0.1	1.9	0.5	0.4

## DZIEŃ 5

### ŚNIADANIE

494 KCAL

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

#### RYŻ NA MLEKU - 210g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tluszcz [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

#### KANAPKI Z POLĘDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 322g (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
polędwica 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	16.0	0.1	1.0	0.5	0.4
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2

### OBIAD

1011 KCAL

Eskałopki z wieprzowiny: Mięso o grubości około 1-1,5 cm lekko rozbić i oprószyć mąką. Paprykę i obranego pomidora pokroić, cebulę posiekać, por pokroić w plasterki. Mięso obsmażyć na oleju, dodać pokrojoną paprykę, por, cebulę, oprószyć solą, pieprzem i oregano. Smażyć około 5 minut mieszając (można podlać wodą). Wsypać ryż, podlać 2 łyżkami wrzątku. Przykryć naczynie i gotować 6 minut na małym ogniu. Dodać pomidory i gotować kolejne kilka minut. Eskałopki doprawić solą, pieprzem i mieloną papryką. Zupa ogórkowa z ziemniakami: Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić, ugotować. Ogórki kiszone obrać, zetrzeć na tarce, dodać do wywaru. Jeśli zachodzi taka potrzeba, dodać sok z kiszonych ogórków do smaku. Z mąki, oleju i mleka sporządzić zawiesinę, mieszając wlać ją do zupy, zagotować. Doprawić do smaku. Przed podaniem posypać drobno posiekaną pietruszką. Surówka z kapusty białej z dodatkiem mieszanych warzyw: Kapustę poszatkować. Posolić. Warzywa i jabłka umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pora pokroić w paski. Wymieszać z pozostałymi składnikami.

#### ESKAŁOPKI Z WIEPRZOWINY - 732g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
wieprzowina, schab surowy z kością	150.0	6.3	0.0	0.0	1.5
papryka czerwona, słodka	244.0	1.2	16.1	4.9	1.5
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	2.3	1.0
por	59.0	0.2	3.4	1.6	0.6
cebula	70.0	0.3	4.8	1.2	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0
mąka pszenna typ 500, z witaminami	15.0	0.2	11.1	0.3	0.2

#### ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI - 273g (1 porcja)

marchew	25.0	0.1	2.2	0.9	0.1
pietruszką, korzeń	15.0	0.1	1.6	0.7	0.2
seler korzeniowy	10.0	0.0	0.8	0.5	0.1
ziemniaki	100.0	0.1	17.5	2.2	0.8
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	0.3	0.2
mąka pszenna, typ 550	3.0	0.0	2.2	0.1	0.0
olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	60.0	1.2	2.9	0.0	0.1
pietruszką, liście	5.0	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
kasza gryczana niepalona	60.0	2.0	42.9	6.0	1.3
<b>SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z DODATKIEM MIESZANYCH WARZYW - 375g (1 porcja)</b>					
kapusta biała	200.0	0.4	14.8	5.0	0.6
marchew	30.0	0.1	2.6	1.1	0.1
por	20.0	0.1	1.1	0.5	0.2
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	0.3	0.2
jabłko	50.0	0.2	6.0	1.0	0.1
ksylitol	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
olej słonecznikowy	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	0.1	0.1
sok ze świeżej cytryny	8.0	0.0	0.6	0.0	0.0
mandarynki	49.0	0.1	5.5	0.9	0.1

## KOLACJA

515 KCAL

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

<b>SALATKA RYŻOWA Z SZYŃKĄ I CYKORIA - 220g</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
ryż dziki	54.0	0.6	40.4	3.3	1.1
szynka wiejska	36.0	1.6	0.3	0.0	0.3
cykoria	30.0	0.1	1.2	0.3	0.3
ogórek	36.0	0.0	1.0	0.2	0.1
ser, gouda tłusty	21.0	4.8	0.0	0.0	0.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	1.7	0.5	0.3	0.2
majonez domowy z olejem rzepakowym	5.0	4.0	0.1	0.0	0.0
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	23.0	0.3	1.7	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
chleb żytni jasny	33.0	0.4	18.9	1.4	0.3
kielbasa krakowska, sucha	15.0	3.2	0.0	0.0	0.2

## DZIEŃ 6

### ŚNIADANIE

482 KCAL

Płatki kukurydziane na mleku: Mleko zagotować i zalać nim płatki. Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem: 1. Cebulę umyć i pokroić w piórka. Podsmażyć na oleju na wolnym ogniu, aby cebula zmiękła. 2. Kielbasę ponacinać na ukos z obu stron. 3. W naczyniu żaroodpornym ułożyć podsmażoną cebulę, na cebuli ułożyć kielbaski. Posyp majerankiem i pieprzem. 4. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piec około 40 minut.

<b>PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 278g (1 porcja)</b>					
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
<b>BIAŁA KIELBASA PIECZONA Z CEBULĄ I MAJERANKIEM - 150g (1 porcja)</b>					
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

728 KCAL

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

Układać blisko siebie w naczyniu żaroodpornym. Zalać sosem pieczarkowym (będzie on wodnisty, zgęstnieje podczas pieczenia) i wstawić do piekarnika. Piec bez przykrycia przez ok. 1 godzinę. Po upieczeniu posypać posiekaną natką pietruszki.

ZUPA MARCHEWKOWA - 455g (1.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
marchew	255.0	0.5	22.2	9.2	1.3
pietruszka, korzeń	40.5	0.2	4.3	2.0	0.4
seler korzeniowy	45.0	0.1	3.5	2.2	0.2
ziemniaki	108.0	0.1	18.9	2.4	0.9
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
sól morską jodowaną	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	0.4	0.1

SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO - 414g (2 porcje)					
ogórek kiszony	328.4	0.3	6.2	1.6	1.3
por	81.4	0.2	4.6	2.2	0.9
pietruszka, liście	2.7	0.0	0.2	0.1	0.1
sól morską jodowaną	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.7	0.0	0.4	0.2	0.1

GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA W SOSIE PIECZARKOWYM - 450g (1 porcja)					
mięso z piersi indyka, bez skóry	100.0	0.7	0.0	0.0	0.5
kapusta pekińska	100.0	0.2	3.2	1.9	0.3
pieczarka biała	60.0	0.2	1.6	1.2	0.5
jaja kurze całe	40.0	3.9	0.2	0.0	0.9
ryż brązowy	40.0	0.8	30.7	3.5	0.5
bulion drobiowy	40.0	0.8	0.5	0.2	0.1
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	23.0	0.3	1.7	0.0	0.0
cebula	16.0	0.1	1.1	0.3	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
mąka pszenna, typ 750	5.0	0.1	3.6	0.1	0.1
musztarda	5.0	0.3	1.1	0.1	0.1
pietruszka, liście	5.0	0.0	0.5	0.2	0.3
sos sojowy z soi (tamari)	3.0	0.0	0.2	0.0	0.1
chili w proszku	1.0	0.1	0.5	0.3	0.2
zioła prowansalskie	1.0	0.1	0.6	0.3	0.5
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
mąka ziemniaczana	1.0	0.0	0.8	0.1	0.0

## KOLACJA

461 KCAL

KANAPKA Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM: Bułeczkę posmaruj serkiem, połóż na nią plasterki szynki i ogórka. Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką: 1. Gruszkę pokrój lub zetrzyj na tarce. 2. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

KANAPKA Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM - 184g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	3.4	1.1
serek kremowy (np. Philadelphia)	10.0	3.4	0.4	0.0	0.0
szynka delikatesowa z kurczaka	54.0	3.0	0.0	0.0	0.6
ogórek kiszony	70.0	0.1	1.3	0.3	0.3

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

## DZIEŃ 7

### ŚNIADANIE

513 KCAL

Jajecznica z pomidorami: 1. Pomidora umyj i pokrój w kostkę. 2. Duś na wolnym ogniu do miękkości. 3. Następnie dodaj jaja i mieszaj aż do ścięcia. 4. Pod koniec smażenia dodaj przyprawy oraz zioła. Kasza manna na mleku: 1. Zagotuj mleko z cynamonem (może być laska) i cukrem. 2. Wsyp kaszę mannę cały czas mieszając, aż do zgęstnienia. 3. Do przestudzonej kaszki dodaj rozmrożone owoce, posyp płatkami z migdałów.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 341g (2 jajo)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
jaja kurze całe	100.0	9.7	0.6	0.0	2.2



pomidory, czerwone	216.0	0.4	7.8	2.6	1.1
olej rzepakowy uniwersalny	2.0	2.0	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
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	2.6	0.7
<b>KASZA MANNA NA MLEKU - 226g (1 porcja)</b>					
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

## OBIAD

1034  
KCAL

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

<b>GOTOWANE PULPETY WIEPRZOWE - 615g (1.5 porcji)</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
woda	187.5	0.0	0.0	0.0	0.0
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	168.8	0.5	13.3	6.4	1.0
wieprzowina, szynka surowa	150.0	7.0	0.0	0.0	1.4
śmietana, 12% tłuszczu	45.0	5.4	1.8	0.0	0.0
jajka przepiórcze całe	27.0	3.0	0.1	0.0	1.0
bułka tarta	16.5	0.3	12.8	1.0	0.4
mąka pszenna, typ 550	11.3	0.2	8.2	0.2	0.1
koper ogrodowy	6.0	0.0	0.4	0.2	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	1.5	1.5	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
sól morska jodowana	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>WARZYWNA ZUPA MISO - 392g (1 porcja)</b>					
bulion jarzynowy	200.0	1.0	4.4	1.6	0.5
pieczarka biała	62.5	0.3	1.6	1.3	0.6
marchew	39.4	0.1	3.4	1.4	0.2
tofu, twarde, przygotowane z siarczianu wapnia i chlorku magnezu (nigari)	50.0	2.1	0.8	0.5	0.8
por	25.0	0.1	1.4	0.7	0.3
miso (pasta japońska)	12.5	0.8	3.3	0.7	0.3
olej sezamowy	2.5	2.5	0.0	0.0	0.0
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
kasza jęczmienna, perłowa	90.0	2.0	67.5	5.6	1.4
gruszka	217.0	0.4	31.2	4.6	0.7

## KOLACJA

514 KCAL

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I POMIDOREM (E): Chleb posmaruj margaryną, połóż połówkę z indyka. Pomidora pokrój w ćwiartki i dopraw do smaku. Smacznego. Koktajl jabłko, banan: Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

<b>KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I POMIDOREM (E) - 238g (2 kromki)</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni pełnoziarnisty	80.0	1.4	43.0	7.3	2.0
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	1.3	0.5
połowka z indyka	40.0	1.8	0.0	0.0	0.2
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
<b>KOKTAJL JABŁKO, BANAN - 280g (1 porcja)</b>					
banan	80.0	0.2	18.8	1.4	0.3
jabłko	100.0	0.4	12.1	2.0	0.3
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	100.0	2.0	6.2	0.0	0.1

## DZIEŃ 8

## ŚNIADANIE

482 KCAL

Kanapka z szynką wieprzową sałatą i kielkami rzodkiewki: Z podanych składników przygotować kanapki. Owsianka na mleku z rodzynkami: 1. Płatki owsiane wysyp do garnka. 2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając. 3. Przelóż do miski, dodaj płatki z ziaren amarantusa, płatki migdałów, rodzyнки oraz pokrojone na kawałki kiwi.

### KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ SAŁATĄ I KIELKAMI RZODKIEWKI - 150g (2 kromki)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni jasny	60.0	0.8	34.4	2.5	0.5
sałata masłowa	6.0	0.0	0.2	0.1	0.0
szynka wieprzowa, gotowana	64.0	2.6	0.6	0.0	0.6
rzodkiewka, kielki	10.0	0.3	0.4	0.0	0.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0

### OWSIANKA NA MLEKU Z RODZYNKAMI - 153g (0.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
płatki owsiane	20.0	1.4	13.9	1.4	0.8
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	125.0	4.0	6.0	0.0	0.1
płatki z ziaren amarantusa	5.0	0.4	3.3	0.7	0.3
rodzyнки, bez pestek, suszone	2.5	0.0	2.0	0.1	0.0

## OBIAD

644 KCAL

Zupa kalafiorowa z koperkiem: 1. Kalafior umyj, obierz i pokrój. 2. W garnku rozgrzej olej. Podsmażaj warzywa cały czas mieszając, po czym wlej wodę do garnka i doprowadź do wrzenia. Gotuj do miękkości. 3. Pod koniec gotowania dodaj śmietankę, przyprawy, zioła, sok z cytryny oraz nasiona słonecznika. Pulpety z ryby w sosie własnym: 1. Filety z ryby zmiel. Dodaj do masy jajko, bułkę tartą, natkę pietruszki, sól i wymieszaj. 2. Z masy uformuj kotlecki. Z warzyw przygotuj wywar. 3. Wyjmij warzywa i w wywarze ugotuj pulpety, przez ok. 10 minut. 4. Warzywa zmiksuj i dodaj do pulpetów, aby zagęścić nimi sos. SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ: Marchewkę, cebulę zetrzyj na tarce, połącz z kapustą i olejem, dopraw do smaku pieprzem i cukrem.

### ZUPA KALAFIOROWA Z KOPERKIEM - 420g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
kalafior	157.9	0.3	7.9	3.8	0.9
woda	131.6	0.0	0.0	0.0	0.0
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	84.2	0.3	6.7	3.2	0.5
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10.5	3.2	0.3	0.0	0.0
słonecznik, nasiona luskane	10.5	5.4	2.1	0.9	0.6
koper ogrodowy	16.8	0.1	1.0	0.6	0.5
sok ze świeżej cytryny	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0
pietruszka, liście	3.2	0.0	0.3	0.1	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0
sól morską jodowaną	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.1	0.0	0.7	0.3	0.1

### PULPETY Z RYBY W SOSIE WŁASNYM - 550g (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
morszczuk, świeży	150.0	3.3	0.0	0.0	0.8
marchew	50.0	0.1	4.3	1.8	0.3
pietruszka, korzeń	50.0	0.3	5.3	2.5	0.6
seler korzeniowy	25.0	0.1	1.9	1.2	0.1
jaja kurze całe	12.5	1.2	0.1	0.0	0.3
bułka tarta	11.3	0.2	8.7	0.7	0.2
pietruszka, liście	1.0	0.0	0.1	0.0	0.1
sól morską jodowaną	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
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
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	180.0	0.2	36.0	3.6	0.5

## KOLACJA

533 KCAL

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

### KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E) - 450g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni razowy	124.0	2.1	63.5	10.4	2.9

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	24.0	0.0	0.7	0.3	0.2
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	2.3	1.0

## DZIEŃ 9

### ŚNIADANIE

494 KCAL

Kanapki na grahamkach z twarogiem: Bułkę przekroić na pół. Posmarować masłem. Ser rozgnieść widelcem dodać skrojoną drobno rzodkiewkę i szczypior oraz jogurt. Doprawić solą i pieprzem czarnym. makaron na mleku: 1. makaron przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. 2. Zagotuj mleko, dodaj makaron i gotuj do miękkości.

#### KANAPKI NA GRAHAMKACH Z TWAROŻKIEM - 274g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	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	100.0	0.5	3.5	0.0	0.2
rzodkiewka	50.0	0.1	2.2	1.3	0.4
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 morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1

#### MAKARON NA MLEKU - 210g (1 porcja)

mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	0.0	0.2
makaron czterojajeczny, gotowany	30.0	0.3	7.1	0.2	0.1

### OBIAD

1048 KCAL

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

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

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

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
pomidory, cherry	200.0	1.0	9.6	2.4	0.6
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej	50.0	0.7	37.5	0.0	1.8
czosnek	3.0	0.0	1.0	0.1	0.1
olej z pestek winogron	5.0	5.0	0.0	0.0	0.0
bazylia świeża	10.0	0.1	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy, 30%	13.0	0.2	2.2	0.4	0.2
wieprzowina, szynka surowa	60.0	2.8	0.0	0.0	0.5
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
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0

#### ZUPA WIELOWARZYWNA - 589g (1 porcja)

cieciorka (ciecierzyca) gotowana, bez soli	100.0	2.6	27.4	7.6	2.9
ziemniaki	195.0	0.2	34.1	4.3	1.6
marchew	105.0	0.2	9.1	3.8	0.5
pietruszka, korzeń, mrożona	70.0	0.3	6.7	3.1	0.6
pietruszka, liście	16.0	0.1	1.4	0.7	0.8
por	59.0	0.2	3.4	1.6	0.6
seler korzeniowy	12.0	0.0	0.9	0.6	0.1
olej rzepakowy tłoczony na zimno	24.0	24.0	0.0	0.0	0.0
sól morska jodowana	3.0	0.0	0.0	0.0	0.1
pieprz czarny	5.0	0.2	3.2	1.3	0.5
jabłko	100.0	0.4	12.1	2.0	0.3

### KOLACJA

465 KCAL

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

#### KANAPKA Z POŁĘDWICĄ SOPOCKĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM - 310g

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

chleb żytni razowy	124.0	2.1	63.5	10.4	2.9
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
połędwica sopocka	66.0	2.6	0.6	0.0	0.7
ogórki, konserwowe	110.0	0.1	6.2	0.2	0.1

## DZIEŃ 10

### ŚNIADANIE

527 KCAL

Paprykarz szczeciński domowy: Obrać rybę ze skóry i ości, pozostawiając samo mięso. Ugotować ryż w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Marchewkę, pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużą patelnię wlać część oleju, dodać cebulę i od czasu do czasu mieszając zeszklić ją. Dodać starte warzywa, wlać resztę oleju, doprawić solą oraz pieprzem i mieszając co chwilę smażyć przez ok. 3 minuty. Wlać bulion, wymieszać, przykryć i gotować do miękkości warzyw przez ok. 10 minut. Zdjąć pokrywę, dodać rozdrobnioną rybę, paprykę słodką i ostrą oraz 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. Owsianka na mleku z kiwi: 1. Płatki owsiane wsyp do garnka. 2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając. 3. Przełóż do miski, dodaj płatki z ziaren amarantusa, płatki migdałów, rodzynki oraz pokrojone na kawałki kiwi.

#### PAPRYKARZ SZCZECIŃSKI DOMOWY - 253g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
cebula	54.0	0.2	3.7	0.9	0.3
makrela, wędzona	52.4	8.1	0.0	0.0	0.6
woda	41.9	0.0	0.0	0.0	0.0
bulion drobiowy	36.0	0.8	0.5	0.2	0.1
marchew	22.0	0.0	1.9	0.8	0.1
ryż brązowy, długoziarnisty	20.9	0.6	16.2	0.7	0.3
pietruszka, korzeń	10.5	0.1	1.1	0.5	0.1
koncentrat pomidorowy, 30%	8.2	0.1	1.4	0.2	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	5.0	5.0	0.0	0.0	0.0
papryka, mielona	0.8	0.1	0.5	0.3	0.2
sól morska jodowana	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.4	0.0	0.3	0.1	0.0
chili w proszku	0.4	0.1	0.2	0.1	0.1

#### OWSIANKA NA MLEKU Z KIWI - 198g (0.5 porcji)

płatki owsiane	20.0	1.4	13.9	1.4	0.8
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	125.0	4.0	6.0	0.0	0.1
płatki z ziaren amarantusa	5.0	0.4	3.3	0.7	0.3
migdały, płatki	5.0	2.8	0.7	0.4	0.1
kiwi	40.5	0.2	5.6	0.9	0.2
rodzynki, bez pestek, suszone	2.5	0.0	2.0	0.1	0.0

### OBIAD

1037  
KCAL

Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem: Pierś pokroić w kostkę, doprawić odrobiną soli, pieprzem, majerankiem i tymiankiem. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Na oleju podsmażyć cebulę, następnie dodać czosnek i mięso. Całość obsmażyć kilka minut. Marchew i ziemniaki pokroić w kostkę lub talarki i ugotować. Mięso, ziemniaki i marchew przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać jogurtem naturalnym, przykryć i wstawić do nagrzanego (180 st. C) piekarnika na 15 min. Zapiekankę podawać posypaną natką pietruszki lub koperkiem. Zupa pomidorowa z makaronem i koperkiem: 1. Pomidory zblenduj na gładką masę. 2. Zagotuj bulion razem z czosnkiem. 3. Do gotującego bulionu dodaj pomidory i koncentrat. 4. Na koniec dodaj przyprawy. W międzyczasie ugotuj makaron (40g suchego) w osolonej wodzie. 5. Przełóż do miski porcję makaronu, wklej zupę, porcję śmietanki lub jogurtu, posyp koperkiem. SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA: Jabłko obrać ze skórki, zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Marchew obrać i zetrzeć na małych oczkach. Wymieszać, dodając jogurt i sok z cytryny.

#### ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z KURCZAKIEM - 999g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	2.0	0.0	0.0	0.6
ziemniaki	200.0	0.2	35.0	4.4	1.6
marchew	210.0	0.4	18.3	7.6	1.1
cebula	70.0	0.3	4.8	1.2	0.3
czosnek	6.0	0.0	2.0	0.2	0.1
olej rzepakowy tłoczony na zimno	12.0	12.0	0.0	0.0	0.0
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	69.0	1.0	5.0	0.0	0.1
szczypiorek	16.0	0.1	0.6	0.4	0.2
pietruszka, liście	12.0	0.0	1.1	0.5	0.6
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0

pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	0.4	0.8
tymianek suszony	1.0	0.1	0.6	0.4	1.2
<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
<b>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA - 323g (1 porcja)</b>					
jabłko	188.0	0.8	22.7	3.8	0.6
marchew	105.0	0.2	9.1	3.8	0.5
jogurt naturalny, 0% tłuszczu	23.0	0.0	1.7	0.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	7.0	0.0	0.5	0.0	0.0
gruszka	217.0	0.4	31.2	4.6	0.7

## KOLACJA

**551 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.

<b>KANAPKA ZE SCHABEM SAŁATĄ I OGÓRKIEM KONSERWOWYM (E) - 445g</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni razowy	124.0	2.1	63.5	10.4	2.9
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	10.5	0.0	0.3	0.1	0.1
ogórki, konserwowe	220.0	0.2	12.3	0.4	0.2

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 10

ZUPY				
słonecznik, nasiona łuskane	10.5 [g]	zupa grzybowa, mrożona (Hortex)	337.5 [g]	
DANIA GŁÓWNE BEZMIĘSNE				
grzyby, suszone	10.6 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
migdały, płatki	5.0 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	5.0 [g]	rodzynki, korynckie (ciemne), suszone 8.0 [g]
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE				
bulion drobiowy	663.8 [g]	bulion jarzynowy	810.1 [g]	ciasto naleśnikowe, bez cukru, usmażone 0.3 [g]
jaja gotowane	41.6 [g]	wieprzowina, schab, pieczony	80.0 [g]	ćwikła 60.0 [g]
DODATKI DO DAŃ				
koncentrat pomidorowy, 30%	34.2 [g]	majonez domowy z olejem rzepakowym	23.3 [g]	musztarda 41.7 [g]
sos sojowy z soi (tamari)	3.0 [g]			
MIĘSO I PRZETWORY				
biała kielbasa	100.0 [g]	kielbasa krakowska, sucha	15.3 [g]	kielbasa żywiecka 9.7 [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	100.0 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	476.5 [g]	połędwica sopocka 66.0 [g]
połędwica z indyka	83.4 [g]	połędwica z piersi kurczaka	31.3 [g]	szynka delikatesowa z kurczaka 56.3 [g]
szynka wiejska	75.0 [g]	szynka wieprzowa, gotowana	66.7 [g]	wieprzowina, schab surowy z kością 397.1 [g]
wieprzowina, szynka surowa	225.8 [g]			
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	421.2 [g]	jajka przepiórcze całe	29.3 [g]	jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu 100.0 [g]
jogurt naturalny, 0% tłuszczu	23.0 [g]	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	165.0 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 272.0 [g]
masło ekstra	110.0 [g]	mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	700.0 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu 591.3 [g]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	610.0 [g]	ser twarogowy chudy	100.0 [g]	ser, gouda tłusty 23.1 [g]
serek kremowy (np. Philadelphia)	10.0 [g]	śmietana, 12% tłuszczu	58.3 [g]	śmietana, 18% tłuszczu 62.5 [g]
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	15.5 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
sok ze świeżej cytryny	20.3 [g]	woda	1411.0 [g]	
OWOCE I PRZETWORY				
ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu	23.3 [g]	banan	584.1 [g]	gruszka 656.5 [g]
jabłko	1063.0 [g]	kiwi	47.6 [g]	mandarynki 65.3 [g]
morele, suszone	9.0 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	15.5 [g]	śliwki suszone 11.8 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylija suszona	2.0 [g]	bazylija świeża	15.6 [g]	chili w proszku 1.6 [g]
cynamon mielony	4.5 [g]	czosnek w proszku	0.2 [g]	kmin rzymski 0.2 [g]
koper ogrodowy	53.8 [g]	kurkuma mielona	0.2 [g]	liść laurowy 1.8 [g]
majeranek suszony	5.6 [g]	nasiona kolendry	0.2 [g]	ocet winny, czerwony 4.3 [g]
oregano suszone	2.7 [g]	papryka, mielona	5.0 [g]	pieprz biały 5.0 [g]
pieprz czarny	26.9 [g]	rozmaryn suszony	0.2 [g]	sól biała 8.3 [g]
sól morską jodowaną	13.9 [g]	tymianek suszony	1.0 [g]	ziele angielskie całe 1.8 [g]
zioła prowansalskie	1.0 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA				

makrela, wędzona	75.9 [g]	morszczuk, świeży	258.6 [g]	sola, świeża	253.5 [g]
śledź marynowany	126.3 [g]	łosoś, wędzony, w plastrach	75.0 [g]		
<b>SŁODYCZE</b>					
cukier, biały	2.5 [g]	cukier, trzcinowy	7.5 [g]	ksylitol	5.0 [g]
miód pszczeli	14.0 [g]				
<b>TŁUSZCZE</b>					
margaryna miękka, 30% tłuszczu (Flora light)	10.0 [g]	masło klarowane	5.0 [g]	olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	4.0 [g]
olej rzepakowy tłoczony na zimno	37.7 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	37.8 [g]	olej sezamowy	2.5 [g]
olej słonecznikowy	8.0 [g]	olej z pestek winogron	5.0 [g]	oliwa z oliwek	28.0 [g]
<b>WARZYWA I PRZETWORY</b>					
brokuły	54.5 [g]	burak	152.4 [g]	cebula	498.0 [g]
cieciorka (ciecierzyca) gotowana, bez soli	100.0 [g]	cykoria	48.4 [g]	czosnek	18.6 [g]
fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, z solą	225.0 [g]	groszek zielony	50.0 [g]	groszek zielony, gotowany, odsączony, bez soli	20.0 [g]
kalafior	254.7 [g]	kapusta biała	238.1 [g]	kapusta czerwona	200.0 [g]
kapusta kiszona	290.0 [g]	kapusta pekińska	126.6 [g]	kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	20.0 [g]
marchew	1456.7 [g]	marchew z groszkiem, mrożona	100.0 [g]	miso (pasta japońska)	12.5 [g]
mąka ziemniaczana	8.5 [g]	ogórek	200.0 [g]	ogórek kiszony	498.5 [g]
ogórek kwaszony	350.0 [g]	ogórek małosolny	120.0 [g]	ogórki, konserwowe	330.0 [g]
papryka czerwona, słodka	287.1 [g]	pieczarka biała	137.6 [g]	pietruska, korzeń	163.2 [g]
pietruska, korzeń, mrożona	70.0 [g]	pietruska, liście	60.9 [g]	pomidory, cherry	200.0 [g]
pomidory, czerwone	1050.0 [g]	por	421.4 [g]	pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	127.5 [g]
rzodkiewka	317.5 [g]	rzodkiewka, kielki	10.0 [g]	sałata masłowa	78.0 [g]
seler korzeniowy	148.4 [g]	szczypiorek	82.1 [g]	tofu, twarde, przygotowane z siarczanu wapnia i chlorku magnezu (nigari)	50.0 [g]
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	253.0 [g]	ziemniaki	1125.3 [g]	ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	225.0 [g]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	180.0 [g]				
<b>ZBOŻOWE</b>					
bułka tarta	44.3 [g]	bułki grahamki	100.0 [g]	bułki pszenne zwykłe	50.0 [g]
chleb graham	163.0 [g]	chleb orkiszowy	90.0 [g]	chleb żytni jasny	258.0 [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	146.0 [g]	chleb żytni razowy	434.0 [g]	kasza gryczana niepalona	60.0 [g]
kasza jęczmienna, perłowa	90.0 [g]	kasza manna	45.0 [g]	makaron czterojajeczny, gotowany	30.0 [g]
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej	50.0 [g]	makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	150.0 [g]	mąka pszenna typ 500, z witaminami	15.0 [g]
mąka pszenna, typ 500	7.5 [g]	mąka pszenna, typ 550	64.3 [g]	mąka pszenna, typ 750	5.0 [g]
płatki kukurydziane	56.0 [g]	płatki owsiane	130.0 [g]	płatki z ziaren amarantusa	10.0 [g]
ryż basmati, biały	90.0 [g]	ryż biały, krótkoziarnisty	30.0 [g]	ryż brązowy	40.0 [g]
ryż brązowy, długoziarnisty	20.9 [g]	ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	39.9 [g]	ryż dziki	54.0 [g]