

DZIEŃ 1 20.01.2024	śniadanie	Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami (322 g); Płatki kukurydziane na mleku (139 g)	podwieczorek	Koktajl jabłko, banan (280 g)
	II śniadanie	jogurt naturalny, 2% tłuszczu (180 g); banan (80 g)	kolacja	chleb żytni razowy (31 g); masło ekstra (5 g); kaszanka (70 g)
	obiad	ZUPA GRZYBOWA (E) (481 g); Spaghetti z mięsem mielonym (643 g)		
DZIEŃ 2 21.01.2024	śniadanie	makaron na mleku (210 g); Pasta twarożek z rzodkiewką (127 g); chleb żytni razowy (62 g)	podwieczorek	Deser kisiel gruszkowo-morelowy (592 g)
	II śniadanie	mandarynki (37 g); Serek homogenizowany (75 g)	kolacja	Kanapki z szynką kanapkową i warzywami (225 g)
	obiad	Kotlety schabowe (220 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą (130 g); Surówka z kapusty białej z dodatkiem mieszanych warzyw (188 g); Rosół drobiowy z makaronem (223 g)		
DZIEŃ 3 22.01.2024	śniadanie	Ryż na mleku (210 g); KANAPKA Z BULKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM (171 g)	podwieczorek	Muffinki kokosowe Coko au Miel (60 g)
	II śniadanie	jogurt naturalny, 2% tłuszczu (180 g); śliwki, różne gatunki (100 g)	kolacja	chleb żytni razowy (31 g); Sałatka warzywna z serem żółtym i wędliną (427 g)
	obiad	Gulasz z szynki warzywami i kaszą jęczmienną (549 g); Buraczki na ciepło (232 g); Zupa forszmak z kurczakiem (825 g)		
DZIEŃ 4 23.01.2024	śniadanie	Owsianka na mleku z bananem (174 g); Kanapki z pastą z jaj (155 g)	podwieczorek	jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu (200 g)
	II śniadanie	jabłko (188 g)	kolacja	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I POMIDOREM (E) (357 g)
	obiad	Babka ziemniaczana (433 g); Surówka z pora i jabłka (540 g); Zupa jarzynowa (597 g)		
DZIEŃ 5 24.01.2024	śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem (244 g); Kluski lane na mleku (185 g)	podwieczorek	Serek homogenizowany (150 g)
	II śniadanie	banan (115 g)	kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami (200 g)
	obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (410 g); Kotlety mielone z wołowiny (120 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą (210 g); Buraczki na ciepło (232 g)		
DZIEŃ 6 25.01.2024	śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (278 g); chleb żytni razowy (31 g); masło ekstra (5 g); Biała kiełbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g)	podwieczorek	jogurt naturalny, 2% tłuszczu (180 g)
	II śniadanie	pomarańcza (150 g)	kolacja	Sałatka z kalafiozem, kaszą i fetą (313 g); chleb żytni razowy (62 g)
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i koperkiem (355 g); Kasza gryczana z warzywami (166 g); Surówka colesław (178 g); Karkówka pieczona z warzywami (265 g)		
DZIEŃ 7 26.01.2024	śniadanie	KANAPKA Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM (E) (67 g); chleb żytni razowy (62 g); Kasza manna na mleku (226 g)	podwieczorek	jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu (290 g)
	II śniadanie	gruszka (65 g)	kolacja	Pasta pieczarkowa (426 g); chleb żytni razowy (93 g); ogórek małosolny (100 g)
	obiad	KOTLECIKI ZIEMNIACZANE (474 g); ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKIEM (E) (420 g); Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (272 g)		
DZIEŃ 8 27.01.2024	śniadanie	Ryż na mleku (210 g); Biała kiełbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g); chleb żytni razowy (31 g)	podwieczorek	pomarańcza (150 g)
	II śniadanie	jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu (290 g)	kolacja	KANAPKA Z SZYNKĄ (E) (182 g)
	obiad	Pieczone udko z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej z brzoskwinią (EM) (652 g); Zupa młody kapuśniak (630 g)		
DZIEŃ 9 28.01.2024	śniadanie	Pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów (146 g); chleb żytni razowy (124 g); papryka czerwona, słodka (75 g)	podwieczorek	Serek homogenizowany (150 g)
	II śniadanie	jabłko (188 g)	kolacja	JAJKA NA TWARDO Z POMIDOREM I CHLEBEM (396 g)
	obiad	KLOPSIKI Z PIERSI Z ZIEMNIAKIEM I KALAFIOREM (E) (761 g); Zupa ogórkowa z kiszonych ogórków (877 g)		

DZIEŃ 10
29.01.2024

śniadanie makaron na mleku (315 g); Kanapki z wędliną (313 g); pomidory, czerwone (108 g)

II śniadanie banan (115 g)

obiad Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą (359 g); Barszcz biały (675 g)

podwieczorek jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu (290 g)

kolacja Sałatka jarzynowa (360 g); chleb żytni razowy (62 g); masło ekstra (5 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

- 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.

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

KANAPKI Z POLĘDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 322g (2 kromki)						
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]	
chleb graham	50.0	0.9	24.4	115.5	4.2	
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1	
polędwica z indyka	40.0	1.8	0.0	42.0	6.3	
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	1.9	0.2	
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	32.6	1.7	
koper ogrodowy	16.0	0.1	1.0	5.3	0.4	
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2	
PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 139g (0.5 porcji)						
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	125.0	1.9	6.3	58.8	4.3	
płatki kukurydziane	14.0	0.3	11.7	51.9	1.0	

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]	
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	3.6	11.2	108.0	7.7	
banan	80.0	0.2	18.8	77.6	0.8	

OBIAD

ZUPA GRZYBOWA (E): Ugotuj zupę grzybową mrożoną na wodzie, dodaj olej, przyprawy, sól i pieprz.

- 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 GRZYBOWA (E) - 481g (1 porcja)						
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]	
zupa grzybowa, mrożona (Hortex)	225.0	1.1	23.7	103.6	4.0	
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0	
sól morską jodowaną	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1	
koper ogrodowy	0.5	0.0	0.0	0.2	0.0	
majeranek suszony	0.5	0.0	0.3	1.4	0.1	
SPAGHETTI Z MIĘSEM MIELONYM - 643g (1 porcja)						
makaron gryczany, gotowany	213.7	1.1	76.5	342.0	7.7	
cebula	37.4	0.1	2.6	12.3	0.5	
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	133.5	0.1	5.3	22.7	1.1	
bazylia świeża	1.1	0.0	0.0	0.3	0.0	
czosnek	6.4	0.0	2.1	9.7	0.4	
oregano suszone	1.1	0.0	0.8	2.9	0.1	
marchew	39.5	0.1	3.4	13.0	0.4	
cukinia	119.7	0.1	3.8	20.3	1.4	
tymianek suszony	1.1	0.1	0.7	3.0	0.1	
wieprzowina, łopatka	85.5	7.4	0.0	136.8	17.6	
oliwa z oliwek	4.3	4.2	0.0	38.2	0.0	

PODWIECZOREK

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

KOKTAJL JABŁKO, BANAN - 280g (1 porcja)						
---	--	--	--	--	--	--

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
banan	80.0	0.2	18.8	77.6	0.8
jablko	100.0	0.4	12.1	50.0	0.4
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	100.0	2.0	6.2	58.8	4.6

KOLACJA

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	37.4	0.0
kaszanka	70.0	24.1	0.9	265.3	10.2

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogów z rzodkiewką: 1. Rzodkiewkę umyj, zetrzyj na tarce, na grubych oczkach.
2. Dodaj do twarogu rzodkiewkę, jogurt i przyprawy, dokładnie wymieszaj.

MAKARON NA MLEKU - 210g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	109.8	5.9
makaron czterojajeczny, gotowany	30.0	0.3	7.1	36.0	1.3
PASTA TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ - 127g (1 porcja)					
ser twarogowy półtłusty	50.0	2.4	1.9	66.0	9.3
rzodkiewka	50.0	0.1	2.2	9.0	0.5
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	0.5	1.4	13.8	1.0
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz biały	1.0	0.0	0.7	3.0	0.1
pietruszka suszona	1.0	0.1	0.5	2.9	0.3
pomidor w proszku	1.0	0.0	0.7	3.0	0.1
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	140.7	3.7

II ŚNIADANIE

Serek homogenizowany: 1. Serek homogenizowany

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mandarynki	37.0	0.1	4.1	16.6	0.2
SEREK HOMOGENIZOWANY - 75g					
serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	75.0	3.1	10.0	118.5	12.6

OBIAD

Kotlety schabowe: 1. Plastry mięsa rozbij delikatnie i opróżz 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.

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.

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.

KOTLETY SCHABOWE - 220g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
wieprzowina, schab surowy bez kości	137.5	5.8	0.0	177.4	31.5
olej rzepakowy uniwersalny	29.8	29.8	0.0	268.1	0.0
bułka tarta	25.2	0.5	19.6	89.2	2.4
jaja kurze całe	22.9	2.2	0.1	32.1	2.9
czosnek w proszku	1.4	0.0	1.0	4.6	0.2

papryka, mielona	1.4	0.2	0.7	3.9	0.2
pieprz czarny	0.9	0.0	0.6	2.3	0.1
sól biała	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	130.0	0.1	26.0	111.8	2.2
SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z DODATKIEM MIESZANYCH WARZYW - 188g (0.5 porcji)					
kapusta biała	100.0	0.2	7.4	33.0	1.7
marchew	15.0	0.0	1.3	5.0	0.1
por	10.0	0.0	0.6	2.9	0.2
ogórek kwaszony	25.0	0.0	0.5	3.0	0.3
jablko	25.0	0.1	3.0	12.5	0.1
ksylitol	2.5	0.0	2.5	0.0	0.0
olej słonecznikowy	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	1.5	0.0	0.1	0.5	0.0
sok ze świeżej cytryny	4.0	0.0	0.3	0.9	0.0
ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM - 223g (0.5 porcji)					
bulion drobiowy	150.0	3.1	1.9	55.8	5.4
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	50.0	0.3	13.3	62.0	2.6
pietruska, liście	1.5	0.0	0.1	0.7	0.1
marchew	21.3	0.0	1.8	7.0	0.2

PODWIECZOREK

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

DESER KISIEL GRUSZKOWO-MORELOWY - 592g (1 cała potrawa)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
morele, suszone	30.0	0.4	21.7	90.3	1.6
gruszka	156.0	0.3	22.5	90.5	0.9
mąka ziemniaczana	25.0	0.1	20.8	89.3	1.7
goździki mielone	1.0	0.1	0.7	2.7	0.1
woda	375.0	0.0	0.0	0.0	0.0
cukier, trzcinowy	5.0	0.0	5.0	19.9	0.0

KOLACJA

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

KANAPKI Z SZYNKĄ KANAPKOWĄ I WARZYWAMI - 225g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni jasny	66.0	0.9	37.9	163.7	2.5
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
szynka kanapkowa	75.0	2.4	1.1	75.0	12.4
sałata masłowa	6.0	0.0	0.2	1.0	0.1
papryka czerwona, słodka	60.0	0.3	4.0	19.2	0.8
oliwki zielone marynowane, konserwowe	7.8	1.0	0.3	10.3	0.1

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

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

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

RYŻ NA MLEKU - 210g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	109.8	5.9
ryż biały, krótkoziarnisty	30.0	0.1	23.8	107.4	2.0
KANAPKA Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM - 171g					
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	131.0	4.5
serek kremowy (np. Philadelphia)	5.0	1.7	0.2	17.1	0.3
szynka delikatesowa z kurczaka	36.0	2.0	0.0	44.3	6.6
ogórek kiszony	80.0	0.1	1.5	9.6	0.8

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	3.6	11.2	108.0	7.7
śliwki, różne gatunki	100.0	0.3	11.4	46.0	0.7

OBIAD

Gulasz z szynki warzywami i kaszą jęczmienną: Bulion z ekologicznej kostki rosolowej: Kostkę rosolową rozpuścić we wrzątku. (Uwaga: ważne, aby to była dobrej jakości kostka rosolowa bez glutaminianu sodu i konserwantów. Zamiast kostki można użyć mieszanki suszonych warzyw).

Kaszę jęczmienną przepłukać na sitku pod bieżącą wodą, wsypać do garnka, dodać dwukrotnie większą ilość wody, pestki słonecznika i gotować pod przykryciem ok. 15 minut, do czasu wsiąknięcia całej wody. Po tym czasie odstawić z ognia i zostawić pod przykryciem. Cebulę posiekać. Mięso opłukać, osuszyć i pokroić w paski, a następnie w kostkę. Marchew obrać i pokroić w kostkę. Kukurydzę i groszek wsypać na sitko i przepłukać. Rozgrzać patelnię z olejem, wrzucić cebulę i marchew. Smażyć pod przykryciem ok. 3-4 minuty. Po tym czasie dodać przyprawy, bulion, mięso. Smażyć do czasu zarumienienia mięsa. Na końcu dodać groszek i kukurydzę, dobrze wymieszać. Podawać kaszę z zawartością patelni.

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.

Zupa forszmak z kurczakiem: W dużym garnku na maśle i oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać pokrojone w plasterki pieczarki i mieszając, smażyć przez 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę i znów mieszając, podsmażyć przez ok. 2 minuty. Dodać słodką i ostrą paprykę w proszku i wymieszać.

Włączyć gorący bulion i zagotować. W gotujący się na większym ogniu bulion włożyć pokrojony w kosteczkę filet z kurczaka. Gotować przez około 5 minut, następnie dodać kukurydzę i gotować przez kolejne 5 minut.

Włączyć przecier pomidorowy lub pomidory z puszki oraz dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ogórki kiszone. Dodać majeranek lub oregano. Gotować przez 5 minut.

GULASZ Z SZYNKI WARZYWAMI I KASZĄ JĘCZMIENNĄ - 549g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
szynka wieprzowa (Babuni), parzona (Sokołów)	60.0	1.9	0.3	63.6	11.4
sól morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	71.8	0.0
słonecznik, nasiona	15.0	7.7	3.0	87.6	3.1
kostka warzywna bio (Alce Nero)	3.0	0.1	1.0	5.9	0.1
kasza jęczmienna, pęczak	54.0	1.1	40.4	183.6	4.5
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	30.0	0.3	5.3	23.7	0.8
groszek zielony	15.0	0.1	2.5	12.9	1.0
koncentrat pomidorowy, 30%	25.0	0.4	4.2	24.3	1.4

BURACZKI NA CIEPŁO - 232g (2 porcje)

buraki gotowane, odsączone, z solą	200.0	0.4	20.0	88.0	3.4
cebula	20.0	0.1	1.4	6.6	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
sok ze świeżej cytryny	4.0	0.0	0.3	0.9	0.0

ZUPA FORSZMAK Z KURCZAKIEM - 825g (1.5 porcji)

bulion jarzynowy	315.0	1.5	7.0	41.9	1.4
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	2.0	0.0	147.0	32.3
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	120.0	0.1	4.8	20.4	1.0
ogórek kiszony	75.0	0.1	1.4	9.0	0.8
papryka czerwona, słodka	60.0	0.3	4.0	19.2	0.8
kukurydza żółta, ziarna, mrożona, z mikrofalówki	30.0	0.4	7.8	39.3	1.1
pieczarka biała	27.0	0.1	0.7	5.7	0.7
cebula	37.5	0.1	2.6	12.4	0.5
masło klarowane	4.5	4.4	0.0	39.8	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	2.3	2.3	0.0	20.3	0.0
sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	1.9	0.1
papryka, mielona	0.8	0.1	0.4	2.1	0.1
chili pieprz cayenne	0.8	0.1	0.4	2.4	0.1
majeranek suszony	0.8	0.1	0.5	2.0	0.1

PODWIECZOREK

- Muffinki kokosowe Coco au Miel: 1. Piekarnik rozgrzej do 170-185 st.
2. Wgłębienia w formie do muffinów wyłóż papierowymi papilotkami.
3. Zagrzej mleko z miodem, tak aby się miód rozpuścił.
4. Wymieszaj wiórki kokosowe, cukier, mąkę i proszek do pieczenia. Powoli wlej mleko, wymieszaj.
5. Dodaj roztrzepane jajka i wymieszaj, aż składniki dobrze się połączą.
6. Napełnij masą papilotki.
7. Piecz ok. 30 min. Możesz przykryć muffinki srebrną folią, aby za bardzo się nie spiekły.

MUFFINKI KOKOSOWE COCO AU MIEL - 60g (1 sztuka)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
wiórki kokosowe	13.5	8.6	3.7	89.0	0.8
mleko uht, 3,2% tłuszczu	18.3	0.6	0.9	11.1	0.6
miód pszczeli	1.6	0.0	1.3	5.3	0.0
cukier, biały	14.4	0.0	14.4	57.6	0.0
mąka pszenna, typ 550	4.6	0.1	3.3	15.7	0.5
proszek do pieczenia	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
jaja kurze całe	7.0	0.7	0.0	9.7	0.9

KOLACJA

- 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.

SAŁATKA WARZYWNA Z SEREM ŻÓŁTYM I WĘDLINĄ - 427g (1.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8
por	89.3	0.3	5.1	25.9	2.0
rzodkiewka	75.0	0.1	3.3	13.5	0.8
cykoria	60.0	0.1	2.5	13.8	1.0
połędwica z piersi kurczaka	45.0	0.5	0.0	41.4	9.2
ser, tyłżycki pełnotłusty	45.0	12.6	0.0	160.2	11.7
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	103.5	2.1	6.4	62.1	4.5
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	3.8	0.2
chrzan tarty, w słoiku	7.5	0.1	1.2	7.2	0.3

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

- Owsianka na mleku z bananem: 1. Płatki owsiane wsyp do garnka.
2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając.
3. Przelóż do miski, dodaj owoce.

- 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.

OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM - 174g (0.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
płatki owsiane	21.1	1.5	14.6	79.3	2.5
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	131.8	2.6	6.5	67.2	4.5
banan	21.1	0.1	5.0	20.5	0.2
KANAPKI Z PASTĄ Z JAJ - 155g (1 kromka)					
chleb żytni pełnoziarnisty	33.0	0.6	17.8	79.2	2.2
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	37.4	0.0
jaja kurze całe	29.5	2.9	0.2	41.3	3.7
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	0.5	1.4	13.8	1.0
szczypiorek	8.0	0.1	0.3	2.7	0.3
pieprz biały	1.0	0.0	0.7	3.0	0.1
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	54.0	0.1	1.9	9.2	0.5

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
---------	----------	-------------	-----------------	----------------	------------

jabłko	188.0	0.8	22.7	94.0	0.8
--------	-------	-----	------	------	-----

OBIAD

Babka ziemniaczana: Ziemniaki obierz, a następnie zetrzyj je i cebulę na drobnej tarce (tak jak na placki ziemniaczane).

Boczek i kielbasę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na patelni.

Ze startych ziemniaków odlej wytworzoną wodę (ja przechylam miskę z ziemniakami zakrywając ją pokrywką i odlewam podobnie jak gotowane ziemniaki - jeśli wody będzie za dużo, to babka może się nie udać, albo trzeba będzie dodać więcej mąki).

3. Podsmażaj warzywa cały czas mieszając, po czym wlej wodę do garnka i doprowadź do wrzenia.

Dodaj do masy ziemniaczanej mąkę, jajka i przyprawy - wymieszaj.

Dodaj podsmażony boczek i kielbasę - wymieszaj.

Przełóż babkę do dwóch foremek keksowych o długości około 21 cm, albo do blaszki o wymiarach około 22/22 cm.

Piecz w 200 stopniach przez około 50-60 minut.

Podawaj na ciepło z jogurtem naturalnym.

Surówka z pora i jabłka: Pora myjemy i rozcinamy wzdłuż. Dokładnie myjemy z ziemi i piasku. Dodajemy jabłko pokrojone w kostkę lub tarte. Skrapiamy sokiem z cytryny i dodajemy jogurt naturalny.

Zupa jarzynowa: 1. Warzywa umyj, obierz, pokrój.

2. W garnku rozgrzej olej, podsmaż na nim cebulkę, liść i ziele, następnie sukcesywnie wrzuć po kolei resztę warzyw.

3. Podsmażaj warzywa cały czas mieszając, po czym wlej wodę do garnka i doprowadź do wrzenia.

4. Gotuj do miękkości, w międzyczasie dodaj sól i pieprz.

5. Pod koniec gotowania dodaj natkę pietruszki, koper, oraz majeranek, zabieli śmietanką.

BABKA ZIEMNIACZANA - 433g (4.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
ziemniaki	278.0	0.3	48.6	214.0	5.6
cebula	53.5	0.2	3.7	17.6	0.7
jaja kurze całe	17.8	1.7	0.1	24.9	2.2
wieprzowina, boczek wędzony bez kości	35.6	7.9	0.0	92.7	5.3
kielbasa podwawelska	33.5	4.3	0.4	65.3	6.4
mąka pszenna, typ 500	10.7	0.1	7.9	36.7	1.1
pieprz czarny	0.9	0.0	0.6	2.2	0.1
majeranek suszony	0.9	0.1	0.5	2.4	0.1
czosnek	1.1	0.0	0.3	1.6	0.1
sól biała	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
SURÓWKA Z PORA I JABŁKA - 540g (2 porcje)					
por	238.0	0.7	13.6	69.0	5.2
jabłko	200.0	0.8	24.2	100.0	0.8
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	92.0	1.4	6.7	57.0	4.7
sok ze świeżej cytryny	10.0	0.0	0.7	2.2	0.0
ZUPA JARZYNOWA - 597g (0.25 garnek)					
marchew	42.5	0.1	3.7	14.0	0.4
pietruszka, korzeń	23.0	0.1	2.4	10.8	0.6
por	29.8	0.1	1.7	8.6	0.7
seler korzeniowy	15.5	0.0	1.2	4.7	0.2
woda	312.5	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki, białe	50.0	0.1	7.8	34.5	0.8
olej rzepakowy uniwersalny	6.0	6.0	0.0	54.0	0.0
cebula	37.5	0.1	2.6	12.4	0.5
kalafior, mrożony	37.5	0.1	1.7	9.0	0.8
fasola szparagowa zielona, mrożona	25.0	0.1	1.9	9.8	0.5
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	12.5	3.8	0.4	36.4	0.3
koper ogrodowy	2.0	0.0	0.1	0.7	0.1
pietruszka, liście	1.0	0.0	0.1	0.5	0.0
sól biała	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0
majeranek suszony	0.3	0.0	0.2	0.7	0.0
liść laurowy	0.3	0.0	0.2	0.8	0.0
ziele angielskie całe	0.3	0.0	0.2	0.7	0.0

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I POMIDOREM (E) - 357g (3 kromki)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	120.0	2.2	64.6	288.0	8.2
pomidory, czerwone	162.0	0.3	5.8	27.5	1.5
połędwica z indyka	60.0	2.8	0.1	63.0	9.5
masło ekstra	15.0	12.4	0.1	112.2	0.1

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

- 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.

- 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.

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM - 244g (3 jajo)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jaja kurze całe	150.0	14.6	0.9	210.0	18.8
woda	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	6.0	6.0	0.0	54.0	0.0
pieprz czarny	3.0	0.1	1.9	7.5	0.3
sól biała	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
szczypiorek	24.0	0.2	0.9	8.2	1.0

KLUSKI LANE NA MLEKU - 185g (0.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	160.0	3.2	7.8	81.6	5.4
jaja kurze całe	16.7	1.6	0.1	23.3	2.1
mąka pszenna, typ 550	8.2	0.1	6.0	28.1	0.9
sól biała	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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.

- Kotlety mielone z wołowiny: 1. Mięso zmiel.
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a marchewkę zetrzyj na drobnych oczkach.
3. Do mięsa dodaj marchewkę, cebulę i wszystkie pozostałe składniki, wymieszaj dokładnie.
4. Z mięsa formuj nieduże kotleczki i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w piekarniku w 180 st. C przez ok. 40 minut.

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.

ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI - 410g (1.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
marchew	37.5	0.1	3.3	12.4	0.4
pietruszka, korzeń	22.5	0.1	2.4	10.6	0.6
seler korzeniowy	15.0	0.0	1.2	4.5	0.2
ziemniaki	150.2	0.2	26.3	115.6	3.0
ogórek kwaszony	75.1	0.1	1.4	9.0	0.8
mąka pszenna, typ 550	4.5	0.1	3.3	15.5	0.5
olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	6.0	6.0	0.0	54.1	0.0
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	90.1	1.8	4.4	46.0	3.1

pietruszką, liście	7.5	0.0	0.7	3.7	0.3
sól morską jodowaną	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	1.9	0.1
KOTLETY MIELONE Z WOŁOWINY - 120g (2 sztuki)					
wołowina, polędwica	80.0	2.8	0.0	89.6	16.1
marchew	10.7	0.0	0.9	3.5	0.1
jaja kurze całe	13.3	1.3	0.1	18.7	1.7
cebula	10.0	0.0	0.7	3.3	0.1
bułka tarta	3.3	0.1	2.6	11.8	0.3
oregano suszone	0.4	0.0	0.3	1.1	0.0
papryka, mielona, wędzona	0.7	0.1	0.4	1.9	0.1
oliwa z oliwek	1.1	1.1	0.0	9.6	0.0
sól morską jodowaną	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	210.0	0.2	42.0	180.6	3.6
BURACZKI NA CIEPŁO - 232g (2 porcje)					
buraki gotowane, odsączone, z solą	200.0	0.4	20.0	88.0	3.4
cebula	20.0	0.1	1.4	6.6	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
sok ze świeżej cytryny	4.0	0.0	0.3	0.9	0.0

PODWIECZOREK

Serek homogenizowany: 1. Serek homogenizowany

SEREK HOMOGENIZOWANY - 150g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150.0	6.3	19.9	237.0	25.2

KOLACJA

Racuchy drożdżowe z jabłkami: 1. Jabłka obierz ze skórki i pokrój w małą kostkę. Odstaw.

2. Drożdże wymieszaj z częścią cukru, odrobiną mąki i mleka. Odstaw na 15 minut w ciepłe miejsce.

3. Do miski dodaj pozostałą mąkę, cukier, jajka, mleko, zacznij z drożdży, olej (zostaw trochę do posmarowania patelni) i sól. Wymieszaj dokładnie. Dodaj pokrojone jabłka i ponownie wymieszaj.

4. Ciasto przykryj ściereką i odstaw do wyrośnięcia na ok. 1h. Po tym czasie smaż placki na małym ogniu, smarując delikatnie patelnię olejem lub całkiem bez tłuszczu.

RACUCHY DROŻDŻOWE Z JABŁKAMI - 200g (4 sztuki)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50.0	1.0	2.5	25.5	1.7
jabłko	46.0	0.2	5.6	23.0	0.2
mąka orkiszowa biała	30.0	0.5	21.5	104.5	4.0
mąka orkiszowa pełnoziarnista	30.0	0.8	20.8	103.8	4.7
jaja kurze całe	20.0	1.9	0.1	28.0	2.5
olej rzepakowy uniwersalny	10.0	10.0	0.0	90.0	0.0
cukier, biały	7.8	0.0	7.8	31.1	0.0
drożdże piekarskie, prasowane	6.0	0.1	0.9	6.4	0.7
sól biała	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

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

Biała kiełbasa pieczona z cebulą i majerankiem: 1. Cebulę umyj i pokrój w piórka. Podsmaż na oleju na wolnym ogniu, aby cebula zmiękła.

2. Kiełbasę ponacinaj na ukos z obu stron.

3. W naczyniu żaroodpornym ułóż podsmażoną cebulę, na cebuli ułóż kiełbaski. Posyp majerankiem i pieprzem.

4. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz około 40 minut.

PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 278g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250.0	3.8	12.5	117.5	8.5
płatki kukurydziane	28.0	0.7	23.4	103.9	1.9
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	37.4	0.0

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
biała kielbasa	100.0	17.7	1.1	203.0	9.8
cebula	43.3	0.2	3.0	14.3	0.6
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
majeranek suszony	2.5	0.2	1.5	6.8	0.3
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
pomarańcza	150.0	0.3	16.9	70.5	1.4

OBIAD

- 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.

- Kasza gryczana z warzywami: 1. Kaszę gryczaną ugotuj w proporcji 1:2, porcja kaszy na 2 porcję wody. Użyj ok. 30 g suchej.
 2. Warzywa umyj, pokrój na kawałki, polej oliwą, posyp przyprawami i upiecz w piekarniku (180 st. ok. 20-30min.).
 3. Wymieszaj z kaszą.

Surówka colesław: Posiekaną kapustę włóż do dużej miski i posól obficie, odstaw. Po 30 minutach oplucz 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.

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

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I KOPERKIEM - 355g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	127.5	0.4	9.3	40.8	2.0
koncentrat pomidorowy, 30%	13.0	0.2	2.2	12.6	0.7
czosnek	5.0	0.0	1.6	7.6	0.3
bulion drobiowy	150.0	3.1	1.9	55.8	5.4
oregano suszone	0.5	0.0	0.3	1.3	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	1.0	0.1
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	5.0	1.5	0.2	14.6	0.1
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	50.0	0.3	13.3	62.0	2.6
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0

KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI - 166g (0.5 porcji)

kasza gryczana niepalona, gotowana	60.0	0.7	14.6	72.6	2.6
cukinia	50.0	0.1	1.6	8.5	0.6
bakłażan	50.0	0.1	3.1	13.0	0.6
oliwa z oliwek	4.0	4.0	0.0	35.9	0.0
tymianek suszony	0.5	0.0	0.3	1.4	0.0
rozmaryn suszony	0.5	0.1	0.3	1.7	0.0
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1

SURÓWKA COLESŁAW - 178g (0.5 porcji)

kapusta biała	70.0	0.1	5.2	23.1	1.2
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
szczypiorek	8.0	0.1	0.3	2.7	0.3
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	34.5	0.7	2.1	20.7	1.5
ocet jabłkowy	7.5	0.0	0.1	1.6	0.0
cukier, biały	2.5	0.0	2.5	10.0	0.0
sól morską jodowaną	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1.0	0.1	0.5	3.3	0.2
pieprz biały	1.0	0.0	0.7	3.0	0.1

KARKÓWKA PIECZONA Z WARZYWAMI - 265g

musztarda	5.0	0.3	1.1	8.3	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	4.8	4.8	0.0	43.2	0.0
masło ekstra	2.0	1.6	0.0	15.0	0.0
sól morską jodowana	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.6	0.0	0.4	1.5	0.1
papryka, mielona, wędzona	1.0	0.1	0.5	2.8	0.1
czosnek w proszku	1.0	0.0	0.7	3.3	0.2
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	2.7	0.1
rozmaryn suszony	0.2	0.0	0.1	0.7	0.0
cząber mielony	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0
wieprzowina, karkówka	90.0	13.0	0.0	184.5	16.9
marchew	68.0	0.1	5.9	22.4	0.7
papryka czerwona, słodka	60.0	0.3	4.0	19.2	0.8
cebula	30.0	0.1	2.1	9.9	0.4

PODWIECZOREK

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180.0	3.6	11.2	108.0	7.7

KOLACJA

- Sałatka z kalafiozem, kaszą i fetą: 1. Ugotuj 3 łyżki kaszy pęczak i 1/3 opakowania mrożonego kalafiora.
 2. Pokrój 5 sztuk rzodkiewek, 1/2 sztuki czerwonej papryki, 1 ogórek, 1/4 kostki fety i połącz z kaszą.
 3. 1 łyżkę jogurtu naturalnego wymieszaj z 1 łyżeczką majonezu.
 4. Polej sałatkę, dopraw solą, pieprzem i papryką.

SALATKA Z KALAFIOMEM, KASZĄ I FETA - 313g (0.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
kasza jęczmienna, pęczak gotowana	75.0	0.5	20.8	84.8	2.1
kalafior	75.0	0.1	3.8	20.3	1.8
rzodkiewka	25.0	0.1	1.1	4.5	0.3
papryka czerwona, słodka	37.5	0.2	2.5	12.0	0.5
ogórek	50.0	0.1	1.5	7.0	0.3
ser typu "feta"	25.0	4.0	0.3	54.0	4.3
majonez domowy z olejem rzepakowym	12.5	9.9	0.3	90.8	0.2
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	11.5	0.2	0.8	7.1	0.6
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	1.3	0.1
papryka, mielona	0.5	0.1	0.3	1.4	0.1
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	140.7	3.7

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

KANAPKA Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM (E): Posmaruj chleb razowy masłem, połóż na nim pozostałe składniki.

- 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.

KANAPKA Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM (E) - 67g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
szynka wieprzowa, gotowana	13.3	0.5	0.1	15.7	2.6
ser, tyłzyci pełnotłusty	4.2	1.2	0.0	14.8	1.1
sałata masłowa	2.5	0.0	0.1	0.4	0.0
pomidory, czerwone	44.8	0.1	1.6	7.6	0.4
masło śmietankowe	2.1	1.5	0.0	13.9	0.0
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	140.7	3.7

KASZA MANNA NA MLEKU - 226g (1 porcja)

kasza manna	30.0	0.4	23.0	104.4	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	187.5	3.8	9.2	95.6	6.4
cukier, trzcinowy	5.0	0.0	5.0	19.9	0.0
cynamon mielony	3.0	0.0	2.4	7.4	0.1

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
gruszka	65.0	0.1	9.4	37.7	0.4

OBIAD

KOTLECICKI ZIEMNIACZANE: Ziemniaki ugotuj i ostudź. Cebulkę posiekaj i zeszklij na odrobinie oleju. Ziemniaki rozbij tłuczkiem, dodaj jajko, mąkę, szczypiorek, natkę pietruszki, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj na jednolitą masę. Formuj kotleciki, obtocz w bułce tartej. Upiecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok 15-20 minut.

ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKIEM (E): Zagotuj wodę, wrzuć do niej pokrojoną włoszczyznę, po 5 minutach dorzuć ziemniaka pokrojonego w kosteczkę, następnie różyczki brokołu. Gotuj do miękkości, dopraw solą, pieprzem lub ulubionymi ziołami, dodaj olej rzepakowy. Zupę można podawać w formie kremu. Na końcu dodaj jogurt naturalny.

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką: Kapustę i cebulę poszatkować i posolić. Pozostałe warzywa i owoce zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać pozostałe przyprawy i olej.

KOTLECICKI ZIEMNIACZANE - 474g (2 porcje)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
ziemniaki	327.8	0.3	57.4	252.4	6.6
bułka tarta	28.9	0.5	22.4	102.1	2.8
sól morska jodowana	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.7	0.0	0.4	1.7	0.1
pietruszka, liście	5.2	0.0	0.5	2.6	0.2
szczypiorek	10.5	0.1	0.4	3.6	0.4
cebula	45.9	0.2	3.2	15.1	0.6
olej rzepakowy uniwersalny	5.2	5.2	0.0	47.2	0.0
jaja kurze całe	32.8	3.2	0.2	45.9	4.1
mąka pszenna, typ 500	16.4	0.2	12.1	56.2	1.7
ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKIEM (E) - 420g (1 porcja)					
ziemniaki	50.4	0.1	8.8	38.8	1.0
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	29.0	0.6	1.8	17.4	1.2
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	42.0	0.1	3.3	13.4	0.6
brokuły, różyczki	189.0	0.6	9.8	52.9	5.7
olej rzepakowy uniwersalny	3.4	3.4	0.0	30.2	0.0
woda	105.0	0.0	0.0	0.0	0.0
sól morska jodowana	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	2.1	0.1
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z MARCHEWKĄ - 272g (1 porcja)					
kapusta pekińska	120.0	0.2	3.8	19.2	1.4
marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
jablko	50.0	0.2	6.0	25.0	0.2
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
olej rzepakowy tłoczony na zimno	8.0	8.0	0.0	72.0	0.0
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
sok ze świeżej cytryny	4.5	0.0	0.3	1.0	0.0

PODWIECZOREK

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	290.0	5.8	18.0	170.5	13.3

KOLACJA

Pasta pieczarkowa : Pieczarki zetrzeć na tartce lub drobno pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać drobno pokrojonego ogórka. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Można zmiksować. Posypać natką pietruszki.

PASTA PIECZARKOWA - 426g (3 porcje)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
pieczarka biała	216.0	0.9	5.6	45.4	5.8
ogórek kiszony	180.0	0.2	3.4	21.6	1.8
olej rzepakowy tłoczony na zimno	12.0	12.0	0.0	108.0	0.0
pietruszka, liście	9.0	0.0	0.8	4.4	0.4
czosnek	9.0	0.0	2.9	13.7	0.6
chleb żytni razowy	93.0	1.6	47.6	211.1	5.5
ogórek małosolny	100.0	0.1	1.9	12.0	1.0

DZIEŃ 8

ŚNIADANIE

- Ryż przepłucz na sitku pod bieżącą wodą.
- Zagotuj mleko, dodaj ryż i gotuj do miękkości.

- Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem: 1. Cebulę umyj i pokrój w piórka. Podsmaż na oleju na wolnym ogniu, aby cebula zmiękła.
- Kielbasę ponacinaj na ukos z obu stron.
 - W naczyniu żaroodpornym ułóż podsmażoną cebulę, na cebuli ułóż kielbaski. Posyp majerankiem i pieprzem.
 - Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz około 40 minut.

RYŻ NA MLEKU - 210g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	109.8	5.9
ryż biały, krótkoziarnisty	30.0	0.1	23.8	107.4	2.0
BIAŁA KIELBASA PIECZONA Z CEBULĄ I MAJERANKIEM - 150g (1 porcja)					
biała kielbasa	100.0	17.7	1.1	203.0	9.8
cebula	43.3	0.2	3.0	14.3	0.6
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	36.0	0.0
majeranek suszony	2.5	0.2	1.5	6.8	0.3
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	70.4	1.8

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	290.0	5.8	18.0	170.5	13.3

OBIAD

- Pieczone udko z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej z brzoskwinia (EM): Udko przyprawić, zawinąć w rękaw lub folię do pieczenia, piec w piekarniku lub w parowarze, można też ugotować w wodzie. Po ugotowaniu ściągnąć skórę.
- Kapustę drobno poszatkować, rodzynki sparzyć wrzątkiem, brzoskwinie pokroić w plasterki, wszystkie składniki wymieszać.
- Sos: do majonezu dodać łyżkę soku z brzoskwiń, a następnie sól, pieprz i curry. Dodajemy łyżkę soku z cytryny. Całość mieszamy, przygotowanym sosem polewamy surówkę.
- W międzyczasie gotujemy ziemniaka.

- Zupa młody kapuśniak: Warzywa (kapusta) umyć, poszatkować. Na oleju zeszklić cebulkę dodając pomidory, ziemniaki obrane w kostkę, startą marchew i seler korzeniowy. Łączymy składniki, gotując aromatyczny kapuśniaczek z młodej kapustki. Podawać z koperkiem.

PIECZONE UDKO Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z BRZOSKWINIĄ (EM) - 652g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0	15.3	0.0	238.5	25.2
kapusta pekińska	200.0	0.4	6.4	32.0	2.4
brzoskwinie w puszcze, w gęstym syropie, kawałki owoców i płyn	47.0	0.0	9.4	34.8	0.2
rodzynki, bez pestek, suszone	18.0	0.1	14.3	53.8	0.6
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	72.6	0.1
curry w proszku	2.0	0.3	1.2	6.5	0.3
sól morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	5.0	0.2
sok ze świeżej cytryny	6.0	0.0	0.4	1.3	0.0
ziemniaki	216.0	0.2	37.8	166.3	4.3
ZUPA MŁODY KAPUŚNIAK - 630g (1.5 porcja)					
woda	300.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki	82.5	0.1	14.4	63.5	1.6
kapusta biała	75.0	0.1	5.6	24.8	1.3
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	75.0	0.1	3.0	12.8	0.6
marchew	37.5	0.1	3.3	12.4	0.4
seler korzeniowy	22.5	0.1	1.7	6.8	0.4
pietruszka, korzeń	22.5	0.1	2.4	10.6	0.6
olej rzepakowy uniwersalny	7.5	7.5	0.0	67.5	0.0
koper ogrodowy	1.5	0.0	0.1	0.5	0.0
czosnek	4.5	0.0	1.5	6.8	0.3
papryka, mielona, wędzona	0.9	0.1	0.5	2.5	0.1
czosnek w proszku	0.3	0.0	0.2	1.0	0.0
papryka, hot chile, suszona na słońcu	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0
majeranek suszony	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0

PODWIECZOREK

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
pomarańcza	150.0	0.3	16.9	70.5	1.4

KOLACJA

KANAPKA Z SZYNKĄ (E): Chleb posmarować masłem, położyć sałatę, wędlinę. Jeżeli jest to kanapka na wynos, to przykrywamy jedną na drugą. Smacznego.

KANAPKA Z SZYNKĄ (E) - 182g (2 porcje)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
chleb żytni razowy	124.0	2.1	63.5	281.5	7.3
szynka delikatesowa z kurczaka	36.0	2.0	0.0	44.3	6.6
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	1.9	0.2

DZIEŃ 9

ŚNIADANIE

Pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów: Wszystkie składniki miksujemy.

PASTA Z CZERWONEJ FASOLI I SUSZONYCH POMIDORÓW - 146g (2 porcje)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, po odsączeniu, płukana wodą z kranu	118.8	1.1	24.7	143.7	9.6
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	22.3	3.1	5.2	47.4	1.1
czosnek	3.0	0.0	1.0	4.5	0.2
papryka, mielona	1.0	0.1	0.5	2.8	0.1
chili pieprz cayenne	1.0	0.2	0.6	3.1	0.1
chleb żytni razowy	124.0	2.1	63.5	281.5	7.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.4	5.0	24.0	1.0

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jabłko	188.0	0.8	22.7	94.0	0.8

OBIAD

KLOPSIKI Z PIERSI Z ZIEMNIAKIEM I KALAFIOREM (E): Pierś kurczaka zmielić, dodać jajko, lekko rozmrożone warzywa oraz płatki owsiane. Doprawić solą i pieprzem. Formować klopsiki i ugotować we wrzątku. SMACZNEGO. Zjeść z ugotowanymi ziemniakami i kalafiozem.

Zupa ogórkowa z kiszonych ogórków: Włoszczyznę, mięso ugotować w bulionie z kostki rosółowej, dodać starte ogórki. Warzywa gotować do miękkości, doprawić ziołami, solą i pieprzem. Na koniec dodać mleko.

KLOPSIKI Z PIERSI Z ZIEMNIAKIEM I KALAFIOREM (E) - 761g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	225.0	2.9	0.0	220.5	48.4
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	75.0	0.2	5.9	24.0	1.1
jaja kurze całe	37.5	3.6	0.2	52.5	4.7
płatki owsiane	15.0	1.1	10.4	56.4	1.8
ziemniaki	180.0	0.2	31.5	138.6	3.6
kalafior, mrożony	225.0	0.5	10.1	54.0	5.0
sól morską jodowaną	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	3.8	0.2

ZUPA OGÓRKOWA Z KISZONYCH OGÓRKÓW - 877g (1 porcja)

marchew	52.5	0.1	4.6	17.3	0.5
pietruszka, korzeń	27.0	0.1	2.8	12.7	0.7
por	59.0	0.2	3.4	17.1	1.3
ogórek kiszony	250.0	0.3	4.8	30.0	2.5
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1.3	0.0	98.0	21.5
mleko uht, 1,5% tłuszczu	125.0	1.9	6.3	58.8	4.3
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
kostka warzywna bio (Alce Nero)	10.0	0.5	3.5	19.8	0.3

sól morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	2.7	0.1

PODWIECZOREK

Serek homogenizowany: 1. Serek homogenizowany

SEREK HOMOGENIZOWANY - 150g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150.0	6.3	19.9	237.0	25.2

KOLACJA

JAJKA NA TWARDO Z POMIDOREM I CHLEBEM: Dwa jajka kurze ugotuj na twardo. Majonez wymieszaj z jogurtem, dopraw solą i pieprzem, polej nim jajka. Pomidora pokrój w plasterki. Zjedz z kromką chleba. SMACZNEGO.

JAJKA NA TWARDO Z POMIDOREM I CHLEBEM - 396g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jaja gotowane	118.0	11.4	0.7	165.2	14.8
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	72.6	0.1
jogurt grecki, 7,5% tłuszczu	10.0	0.8	0.5	10.2	0.4
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	32.6	1.7
chleb żytni jasny	66.0	0.9	37.9	163.7	2.5

DZIEŃ 10

ŚNIADANIE

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

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

MAKARON NA MLEKU - 315g (1.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	270.0	8.6	13.0	164.7	8.9
makaron czterojajeczny, gotowany	45.0	0.5	10.7	54.0	1.9

KANAPKI Z WĘDLINĄ - 313g (2 kromki)					
chleb graham	50.0	0.9	24.4	115.5	4.2
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	74.8	0.1
połędwica z indyka	40.0	1.8	0.0	42.0	6.3
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	1.9	0.2
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	32.6	1.7
koper ogrodowy	8.0	0.0	0.5	2.6	0.2
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	2.5	0.1
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	18.4	1.0

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zapiekanka 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.

Barszcz biały: 1. Do garnka włożyć umyte i pokrojone na kawałki łopatkę i żeberka, wlać zimną wodę, posolić i gotować pod przykryciem przez ok. pół godziny.

2. Dodać obrane i umyte warzywa z włoszczyzny, nieobraną cebulę, (można dodać suszone grzyby), pieprz, liście laurowe oraz ziele angielskie i gotować około 1h.

3. Dodać kiełbasę oraz boczek i gotować na małym ogniu jeszcze przez ok. 20 minut.

4. Dodać pokrojony czosnek oraz chrzan.

5. Zdjąć z palnika, odstawić na chwilę, a następnie przecedzić przez sitko wywar.

6. Dodać zakwas i zagotować i trzymać jeszcze chwilę na palniku.

7. Do wywaru dodać majeranek, pokrojoną na plasterki kielbasę i ewentualnie inne składniki z odcedzonego mięsa.

8. Zupę doprawić pieprzem i zaprawić śmietaną.

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI I MOZZARELLĄ - 359g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty	50.0	0.7	37.5	174.0	7.3
oliwa z oliwek	5.0	5.0	0.0	44.9	0.0
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	37.4	0.0
cebula	35.0	0.1	2.4	11.6	0.5
czosnek	3.0	0.0	1.0	4.6	0.2
cukinia	56.3	0.1	1.8	9.6	0.7
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3	3.3	16.0	0.7
pieczarka biała	18.0	0.1	0.5	3.8	0.5
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	100.0	0.1	4.0	17.0	0.8
mozzarella, z pełnego mleka	31.0	6.9	0.7	93.0	6.9
oregano suszone	1.0	0.0	0.7	2.6	0.1
curry w proszku	2.0	0.3	1.2	6.5	0.3
papryka, mielona	1.0	0.1	0.5	2.8	0.1
kurkuma mielona	1.0	0.1	0.6	3.5	0.1
bazylia świeża	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0

BARSZCZ BIAŁY - 675g (1 porcja)

woda	405.5	0.0	0.0	0.0	0.0
sól biała	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0
liść laurowy	0.3	0.0	0.2	0.8	0.0
ziele angielskie całe	0.5	0.0	0.4	1.4	0.0
wieprzowina, boczek wędzony bez kości	13.5	3.0	0.0	35.2	2.0
biała kielbasa	67.6	12.0	0.7	137.2	6.6
czosnek	2.4	0.0	0.8	3.7	0.2
chrzan tarty, w słoiku	1.4	0.0	0.2	1.3	0.0
zakwas z mąki żytniej	33.8	0.1	3.2	13.9	0.3
majeranek suszony	1.4	0.1	0.8	3.7	0.2
śmietana, 18% tłuszczu	12.2	2.2	0.4	22.6	0.3
włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	67.6	0.2	5.0	22.0	1.2
wieprzowina, łopatka	40.5	3.5	0.0	64.9	8.4
wieprzowina, żeberka	27.0	6.0	0.0	74.1	5.0

PODWIECZOREK

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	290.0	5.8	18.0	170.5	13.3

KOLACJA

Salatka 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.

SALATKA JARZYNOWA - 360g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]	białko [g]
groszek zielony	30.0	0.1	5.1	25.8	2.0
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	6.0	0.5
cebula	10.0	0.0	0.7	3.3	0.1
jabłko	50.0	0.2	6.0	25.0	0.2
marchew	50.0	0.1	4.3	16.5	0.5
jaja kurze całe	50.0	4.8	0.3	70.0	6.3
ziemniaki	50.0	0.1	8.8	38.5	1.0
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	72.6	0.1
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	50.0	0.8	3.6	31.0	2.5
musztarda	10.0	0.6	2.2	16.5	0.6
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	140.7	3.7
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	37.4	0.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 10

ZUPY					
zupa grzybowa, mrożona (Hortex)	225.0 [g]				
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
rodzynki, bez pestek, suszone	18.0 [g]	słonecznik, nasiona	27.8 [g] wiórki kokosowe	13.5 [g]	
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE					
bulion drobiowy	338.4 [g]	bulion jarzynowy	333.3 [g]	jaja gotowane	118.0 [g]
DODATKI DO DAŃ					
chrzan tarty, w słoiku	8.9 [g]	drożdże piekarskie, prasowane	6.0 [g]	koncentrat pomidorowy, 30%	38.0 [g]
majonez domowy z olejem rzepakowym	42.5 [g]	musztarda	15.0 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY					
biała kielbasa	267.6 [g]	kaszanka	70.0 [g]	kielbasa podwawelska	35.6 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	475.0 [g]	mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0 [g]	połędwica z indyka	145.9 [g]
połędwica z piersi kurczaka	46.9 [g]	szynka delikatesowa z kurczaka	75.0 [g]	szynka kanapkowa	78.1 [g]
szynka wieprzowa (Babuni), parzona (Sokołów)	60.0 [g]	szynka wieprzowa, gotowana	13.8 [g]	wieprzowina, boczek wędzony bez kości	49.1 [g]
wieprzowina, karkówka	121.6 [g]	wieprzowina, schab surowy bez kości	202.1 [g]	wieprzowina, łopatka	153.7 [g]
wieprzowina, żeberka	36.5 [g]	wołowina, połędwica	80.0 [g]		
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	456.9 [g]	jogurt grecki, 7,5% tłuszczu	10.0 [g]	jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	1170.0 [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	153.5 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	753.0 [g]	masło ekstra	82.0 [g]
masło śmietankowe	2.1 [g]	mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	375.0 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu	619.4 [g]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	810.0 [g]	mleko uht, 1,5% tłuszczu	125.0 [g]	mleko uht, 3,2% tłuszczu	18.3 [g]
mozzarella, z pełnego mleka	31.0 [g]	ser twarogowy półtłusty	50.0 [g]	ser typu "feta"	25.0 [g]
ser, tyłżycki pełnotłusty	53.4 [g]	serek kremowy (np. Philadelphia)	5.0 [g]	serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	375.0 [g]
śmietana, 18% tłuszczu	12.2 [g]	śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	17.5 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
sok ze świeżej cytryny	32.5 [g]	woda	2308.0 [g]		
OWOCE I PRZETWORY					
banan	652.5 [g]	brzoskwinie w puszcze, w gęstym syropie, kawałki owoców i płyn	47.0 [g]	gruszka	290.8 [g]
jabłko	1160.2 [g]	mandarynki	49.3 [g]	morele, suszone	30.0 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	9.3 [g]	pomarańcza	416.6 [g]	śliwki, różne gatunki	106.4 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia świeża	3.3 [g]	chili pieprz cayenne	1.8 [g]	curry w proszku	4.0 [g]
cynamon mielony	3.0 [g]	czosnek w proszku	2.7 [g]	cząber mielony	0.2 [g]
goździki mielone	1.0 [g]	kminek zwyczajny	1.0 [g]	koper ogrodowy	34.9 [g]
kostka warzywna bio (Alce Nero)	13.0 [g]	kurkuma mielona	1.0 [g]	liść laurowy	0.6 [g]
majeranek suszony	11.1 [g]	ocet jabłkowy	7.5 [g]	oregano suszone	3.0 [g]
papryka, mielona	4.7 [g]	papryka, mielona, wędzona	2.6 [g]	pieprz biały	3.0 [g]
pieprz czarny	25.6 [g]	pietruska suszona	1.0 [g]	pomidor w proszku	1.0 [g]
proszek do pieczenia	0.6 [g]	rozmaryn suszony	0.7 [g]	sól biała	15.9 [g]
sól morską jodowaną	9.0 [g]	tymianek suszony	1.6 [g]	zakwas z mąki żytniej	34.8 [g]
ziele angielskie całe	0.8 [g]				

SŁODYCZE					
cukier, biały	24.7 [g]	cukier, trzcinowy	10.0 [g]	ksylitol	2.5 [g]
miód pszczeli	1.6 [g]				
TŁUSZCZE					
masło klarowane	4.5 [g]	olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	6.0 [g]	olej rzepakowy tłoczony na zimno	20.0 [g]
olej rzepakowy uniwersalny	95.0 [g]	olej słonecznikowy	4.0 [g]	oliwa z oliwek	22.4 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
bakłażan	61.7 [g]	brokuły, różyczki	189.0 [g]	buraki gotowane, odsączone, z solą	400.0 [g]
cebula	560.4 [g]	cukinia	259.7 [g]	cykoria	96.8 [g]
czosnek	39.3 [g]	fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, po odsączeniu, płukana wodą z kranu	118.8 [g]	fasola szparagowa zielona, mrożona	25.0 [g]
groшек zielony	75.0 [g]	kalafior	121.0 [g]	kalafior, mrożony	262.5 [g]
kapusta biała	291.6 [g]	kapusta pekińska	405.1 [g]	kukurydza żółta, ziarna, mrożona, z mikrofalówki	30.0 [g]
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	30.0 [g]	marchew	718.7 [g]	mąka ziemniaczana	25.0 [g]
ogórek	69.4 [g]	ogórek kiszony	585.0 [g]	ogórek kwaszony	150.1 [g]
ogórek małosolny	100.0 [g]	papryka czerwona, słodka	402.9 [g]	papryka, hot chile, suszona na słońcu	0.2 [g]
pieczarka biała	293.2 [g]	pietruska, korzeń	133.8 [g]	pietruska, liście	24.2 [g]
pomidory, czerwone	984.3 [g]	pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	428.5 [g]	pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	22.3 [g]
por	734.4 [g]	pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	127.5 [g]	rzodkiewka	238.1 [g]
sałata masłowa	59.3 [g]	seler korzeniowy	85.5 [g]	szczypiorek	56.8 [g]
włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	100.5 [g]	włoszczyzna krojona w paski, mrożona	117.0 [g]	ziemniaki	1779.8 [g]
ziemniaki, białe	66.7 [g]	ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	340.0 [g]		
ZBOŻOWE					
bułka tarta	57.4 [g]	bułki grahamki	50.0 [g]	chleb graham	100.0 [g]
chleb żytni jasny	132.0 [g]	chleb żytni pełnoziarnisty	153.0 [g]	chleb żytni razowy	713.0 [g]
kasza gryczana niepalona, gotowana	60.0 [g]	kasza jęczmienna, pęczak	54.0 [g]	kasza jęczmienna, pęczak gotowana	75.0 [g]
kasza manna	30.0 [g]	makaron czterojajeczny, gotowany	75.0 [g]	makaron gryczany, gotowany	213.7 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty	50.0 [g]	makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100.0 [g]	mąka orkiszowa biała	30.0 [g]
mąka orkiszowa pełnoziarnista	30.0 [g]	mąka pszenna, typ 500	27.1 [g]	mąka pszenna, typ 550	17.3 [g]
płatki kukurydziane	42.0 [g]	płatki owsiane	36.1 [g]	ryż biały, krótkoziarnisty	60.0 [g]