

DZIEŃ 1 10.01.2024	śniadanie	Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g); chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX) (81 g)	kolacja	Salatka z jabłka i selera naciowego (212 g); chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX) (81 g);
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i koperkiem (710 g); Zrazy wieprzowe z ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej(EM) (1027 g)		
DZIEŃ 2 11.01.2024	śniadanie	Kasza manna na napoju roślinnym (278 g); chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX) (54 g); wędlina (64 g); pomidor (60 g)	kolacja	Kanapki z wędliną i sałatką z kalafiora (347 g)
	obiad	Żurek z pieczarkami na kielbasce (636 g); Karkówka pieczona z warzywami (433 g); Ziemniaki gotowane (162 g)		
DZIEŃ 3 12.01.2024	śniadanie	chleb wielkopolski (GLUTENEX) (62 g); masło ekstra, bez laktozy (10 g); polędwica z indyka (60 g); Salatka jarzynowa (360 g)	kolacja	Jaja nadziewane pieczarkami (180 g); chleb wielkopolski (GLUTENEX) (125 g)
	obiad	DORSZ DUSZONY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (E) (610 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą (210 g); Zupa młody kapuśniak (840 g)		
DZIEŃ 4 13.01.2024	śniadanie	Pasztet domowy drobiowo-wołowy (120 g); chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX) (81 g); masło ekstra, bez laktozy (10 g); pomidory, czerwone (287 g)	kolacja	chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX) (81 g); masło ekstra, bez laktozy (10 g); polędwica sopočka (33 g); Salatka z ogórków z dodatkiem jaja (259 g)
	obiad	SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (646 g); gruszka (217 g); Schab duszony z kaszą i surówką (621 g)		
DZIEŃ 5 14.01.2024	śniadanie	KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO (E) (372 g); papryka czerwona, słodka, konserwowa (140 g)	kolacja	KANAPKA Z SZYNKĄ (E) (213 g)
	obiad	FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM (504 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą (220 g); Zupa ogórkowa z ziemniakami (410 g); banan (115 g)		
DZIEŃ 6 15.01.2024	śniadanie	makaron na mleku (210 g); Kanapki z szynką wiejską i warzywami (380 g)	kolacja	Salatka ryżowa z szynką i cykorią (260 g); chleb graham (42 g)
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem (446 g); jabłko (263 g); Pieczone udko z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej z brzoskwinia (EM) (652 g)		
DZIEŃ 7 16.01.2024	śniadanie	Kluski lane na mleku (370 g); Kanapki z wędliną (313 g)	kolacja	Salatka z rukoli z kurczakiem (468 g); chleb graham (42 g)
	obiad	Zupa kalafiorowa z koperkiem (420 g); Klopsiki z indyka w sosie pomidorowym (411 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą (240 g); Surówka colesław (533 g)		
DZIEŃ 8 17.01.2024	śniadanie	płatki ryżowe, błyskawiczne (Melvit) (55 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (250 g); Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami (233 g)	kolacja	Paprykarz szczeciński domowy (253 g); chleb żytni razowy (93 g)
	obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem (480 g); szynka pieczona (433 g); kasza gryczana niepalona, gotowana (160 g); ogórek kiwano (418 g)		
DZIEŃ 9 18.01.2024	śniadanie	Mleko z płatkami owsianymi i kanapka z szynką (359 g)	kolacja	Kanapki z pastą z jaj (459 g)
	obiad	Zupa jarzynowa z makaronem (370 g); Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem (999 g); Surówka colesław (355 g); mandarynki (88 g)		
DZIEŃ 10 19.01.2024	śniadanie	Jajecznica z pomidorami (511 g); chleb graham (63 g)	kolacja	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem i papryką (378 g); bułki grahamki (75 g)
	obiad	Barszcz ukraiński czerwony (700 g); banan (115 g); Naleśniki z serem (330 g)		

# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

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

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
biała kielbasa	100.0	17.7	1.1	0.2	0.8
cebula	43.3	0.2	3.0	0.7	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0
majeranek suszony	2.5	0.2	1.5	1.0	2.1
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0
chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX)	81.0	3.4	46.2	0.0	0.0

## 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. Przelóż do miski porcję makaronu, wklej zupę, porcję śmietanki lub jogurtu, posyp koperkiem.

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

### ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I KOPERKIEM - 710g (2 porcje)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	255.0	0.8	18.6	4.8	3.3
koncentrat pomidorowy, 30%	26.0	0.4	4.3	0.7	0.5
czosnek	10.0	0.1	3.3	0.4	0.2
bulion drobiowy	300.0	6.3	3.9	1.4	1.1
oregano suszone	1.0	0.0	0.7	0.4	0.4
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
koper ogrodowy	6.0	0.0	0.4	0.2	0.2
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10.0	3.0	0.3	0.0	0.0
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100.0	0.5	26.5	4.5	1.1
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0

### ZRAZY WIEPRZOWE Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY CZERWONEJ(EM) - 1027g (1 porcja)

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 jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1

## KOLACJA

- Salatka z jabłka i selera naciowego: 1. Jabłko pokrój w kostkę, skrop sokiem z cytryny.  
2. Pokrój łydgi selera, ser (w kostkę lub zetrzyj na tarce).  
3. Wymieszaj i dodaj jogurt z przyprawami.

### SALATKA Z JABŁKA I SELERA NACIOWEGO - 212g (1 porcja)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
seler naciowy	30.0	0.1	1.1	0.5	0.1
jabłko	100.0	0.4	12.1	2.0	0.3

ser, cheddar pełnotłusty	30.0	9.5	0.0	0.0	0.1
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	0.9	2.9	0.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	5.0	0.0	0.3	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX)	81.0	3.4	46.2	0.0	0.0
kielbasa żywiecka	11.0	2.7	0.0	0.0	0.2

## DZIEŃ 2

### ŚNIADANIE

Kasza manna na napoju roślinnym: 1. Zagotuj napój z cynamonem (może być laska) i cukrem.

2. Wsyp kaszę mannę cały czas mieszając, aż do zgęstnienia.

KASZA MANNA NA NAPOJU ROŚLINNYM - 278g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
kasza manna	30.0	0.4	23.0	0.8	0.3
cynamon mielony	3.0	0.0	2.4	1.6	0.2
cukier, trzcinowy	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
napój owsiany (Alpro)	240.0	3.1	20.2	3.4	0.0
chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX)	54.0	2.3	30.8	0.0	0.0
szynka wieprzowa, gotowana	64.0	2.6	0.6	0.0	0.6
ogórek kiszony	60.0	0.1	1.1	0.3	0.2

### OBIAD

Żurek z pieczarkami na kielbasce: W rondelku rozgrzej olej, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż chwilę do momentu aż cebulą się zarumieni, dodaj kielbaskę pokrojoną w kostkę lub plasterki, ziemniaki pokrojone w kostkę, pieczarki pokrojone w plasterki lub małe ćwiartki, uzupełnij wodą i gotuj kilka minut (przyprawy: majeranek, liść laurowy, sól, pieprz do smaku, kozieradka). Jak ziemniaki zmiękną dodaj zakwas na barszcz i mąkę, zagotuj.

Karkówka pieczona z warzywami: 1. Przygotuj marynatę z miodu, musztardy, oleju oraz przypraw i zamarynuj mięso. Odstaw na chwilę. Możesz je zamarynować na noc.

2. W międzyczasie przygotuj warzywa: umyj, obierz i pokrój je w grubsze plastry, a paprykę w dużą kostkę.

3. Rozgrzej patelnię, roztop w niej odrobinę masła i podsmaż mięso w obu stron.

4. Na dnie naczynia żaroodpornego połóż część warzyw, na to ułóż podsmażoną karkówkę, a na górę znów warzywa. Ilość warstw będzie zależała od wielkości naczynia.

5. Piecz pod przykryciem w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez 70 minut.

Ziemniaki pieczone z przyprawami: 1. Ziemniaki obierz ze skórki, pokrój w cząstki, posyp rozmarynem, solą i polej oliwą z oliwek.

2. Wymieszaj i umieść w naczyniu do pieczenia.

3. Włóż do piekarnika, ok. 180 st. C. i piecz do miękkości przez ok. 30 minut.

ŻUREK Z PIECZARKAMI NA KIELBASCE - 636g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
olej rzepakowy uniwersalny	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki, białe	180.0	0.2	28.3	4.3	0.9
kielbasa śląska	47.0	4.9	0.0	0.0	0.5
cebula	70.0	0.3	4.8	1.2	0.3
mąka żytnia, typ 720	10.0	0.2	7.7	0.6	0.1
pieczarka biała	90.0	0.4	2.3	1.8	0.8
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	6.0	0.0	2.0	0.2	0.1
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	0.4	0.8
liść laurowy	1.0	0.1	0.8	0.3	0.4
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
kozieradka pospolita, nasiona	2.0	0.1	1.2	0.5	0.7
zakwas z mąki żytniej	100.0	0.2	9.4	1.3	0.3

KARKÓWKA PIECZONA Z WARZYWAMI - 433g (1 porcja)					
musztarda	5.0	0.3	1.1	0.1	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	4.8	4.8	0.0	0.0	0.0
masło ekstra	2.0	1.6	0.0	0.0	0.0
sól morska jodowana	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.6	0.0	0.4	0.2	0.1
papryka, mielona, wędzona	1.0	0.1	0.5	0.3	0.2
czosnek w proszku	1.0	0.0	0.7	0.1	0.1
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	0.4	0.8
rozmaryn suszony	0.2	0.0	0.1	0.1	0.1

cząber mielony	0.2	0.0	0.1	0.1	0.1
wieprzowina, karkówka	120.0	17.3	0.0	0.0	1.6
ziemniaki	120.0	0.1	21.0	2.6	1.0
marchew	68.0	0.1	5.9	2.4	0.3
papryka czerwona, słodka	60.0	0.3	4.0	1.2	0.4
cebula	30.0	0.1	2.1	0.5	0.1
sos sojowy z soi (tamari)	10.8	0.0	0.6	0.1	0.3
miód pszczeli	7.0	0.0	5.6	0.0	0.1

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

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

## KOLACJA

Kanapki z wędliną i sałatką z kalafiora: 1. Pokrój ugotowanego, przestudzonego kalafiora.

2. Dodaj olej, koperek, przyprawy i wymieszaj.

3. Posmaruj chleb serkiem śmietankowym naturalnym lub smakowym.

4. Na wierzch połóż wędlinę.

#### KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ Z KALAFIORA - 347g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb tostowy (GLUTENEX)	88.0	3.7	49.7	0.0	0.0
serek kremowy, naturalny, bez laktozy (Arla)	50.0	8.5	1.5	0.0	0.0
szynka delikatesowa z kurczaka	36.0	2.0	0.0	0.0	0.4
kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	150.0	0.8	6.2	3.5	0.5
oliwa z oliwek	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	16.0	0.1	1.0	0.5	0.4
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2
sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0

## DZIEŃ 3

### ŚNIADANIE

Sałatka jarzynowa: Groszek wysyp 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.

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb wielkopolski (GLUTENEX)	62.5	2.9	20.9	0.0	0.0
masło ekstra, bez laktozy	10.0	8.3	0.0	0.0	0.0
połędwica z indyka	60.0	2.8	0.1	0.0	0.3

#### SAŁATKA JARZYNOWA - 360g (1 porcja)

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	50.0	0.1	8.8	1.1	0.4
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	0.0	0.1
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

### OBIAD

DORSZ DUSZONY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (E): Na patelnię wlej oba mleka. Włóż do nich filety z dorsza, dopraw solą, pieprzem, chili oraz dużą ilością soku z cytryny i ugotuj rybę. Gdy będzie gotowa (15-20 minut) dołóż do niej zieloną fasolkę i duś przez kilka minut aż będzie miękka. Do całości dodaj posiekany gruby szczypior.

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.

#### DORSZ DUSZONY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (E) - 610g

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem)	2.5	0.0	0.2	0.1	0.0
fasola szparagowa zielona, mrożona	111.2	0.2	8.3	2.9	1.0

sok ze świeżej cytryny	34.6	0.1	2.4	0.1	0.0
dorsz pacyficzny, świeży	307.1	1.2	0.0	0.0	0.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu, bez laktozy	74.1	1.5	1.9	0.0	0.0
mleko kokosowe, w puszcze	79.1	16.8	2.2	0.0	2.6
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
chili pieprz cayenne	0.5	0.1	0.3	0.1	0.0
ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą	210.0	0.2	42.0	4.2	0.6
<b>ZUPA MŁODY KAPUŚNIAK - 840g (2 porcja )</b>					
woda	400.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki	110.0	0.1	19.3	2.4	0.9
kapusta biała	100.0	0.2	7.4	2.5	0.3
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	100.0	0.1	4.0	1.0	1.0
marchew	50.0	0.1	4.3	1.8	0.3
seler korzeniowy	30.0	0.1	2.3	1.5	0.1
pietruszka, korzeń	30.0	0.1	3.1	1.5	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	10.0	10.0	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	2.0	0.0	0.1	0.1	0.1
czosnek	6.0	0.0	2.0	0.2	0.1
papryka, mielona, wędzona	1.2	0.2	0.6	0.4	0.3
czosnek w proszku	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0
papryka, hot chile, suszona na słońcu	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0
majeranek suszony	0.2	0.0	0.1	0.1	0.2

## KOLACJA

- Jaja nadziewane pieczarkami: 1. Jaja ugotuj na twardo, obierz i przekrój na połówki. Z każdego jaja wyjmij żółtko i włóż wszystkie żółtka do miski. Białka odłóż na później.
2. Cebulę posiekaj bardzo drobno, pieczarki utrzyj na drobnych oczkach. Cebulę i pieczarki uduś na maśle. Przesudź i dodaj do żółtek.
3. Wymieszaj dokładnie żółtka, pieczarki, sól, pieprz, tymianek i natkę.
4. Nadziej pozostawione białka przygotowaną pastą i odstaw do lodówki.

### JAJA NADZIEWANE PIECZARKAMI - 180g (2 porcje)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
jaja gotowane	100.0	9.7	0.6	0.0	2.2
masło klarowane	7.5	7.4	0.0	0.0	0.0
cebula	17.5	0.1	1.2	0.3	0.1
pieczarka biała	50.0	0.2	1.3	1.0	0.5
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	0.1	0.0
tymianek suszony	1.0	0.1	0.6	0.4	1.2
pietruszka, liście	3.0	0.0	0.3	0.1	0.1
chleb wielkopolski (GLUTENEX)	125.0	5.8	41.8	0.0	0.0

## DZIEŃ 4

### ŚNIADANIE

- Pasztet domowy drobiowo-wołowy: 1. Mięso z kurczaka i wołowe zalewamy zimną wodą i razem z wszystkimi warzywami (oprócz cebuli), liściem laurowym i zielem angielskim, gotujemy do miękkości.
2. Na rozgrzaną patelnię wlewamy 1 łyżkę oleju lub oliwy i dodajemy pokrojoną w talarki cebulę, odrobinę solimy i pozwalamy się cebuli zeszklić.
3. Do zeszkłonej cebuli dodajemy oplukaną i pozbawioną zbędnych błon wątróbkę - smażymy około 20-25 minut, na koniec doprawiamy solą i pieprzem.
4. Ugotowanego kurczaka i warzywa odcedzamy i mielimy na średniej wielkości oczkach (jeżeli nie macie maszynki do mielenia mięsa, wystarczy wszystko bardzo drobno posiekać lub zmiksować w blenderze).
5. Do zmielonego mięsa z kurczaka i wołowiny dodajemy zmieloną wątróbkę ( i jeżeli znów pojawia się problem maszynki do mielenia mięsa, nie przejmujcie się, wątróbkę można również posiekać nożem lub włożyć do blendera).
6. Gdy masa wyda wam się nie do końca gładka, można użyć tłuszczka do ziemniaków - sprawdza się rewelacyjnie.
7. Do zmielonej masy dodajemy jajka, solimy i pieprzymy do smaku (jeżeli masa jest za gęsta można ją podlać odrobiną wody z gotowania kurczaka).
8. Całość mieszamy na jednolitą masę
9. Wykładamy do foremki keksowej i pieczemy w temperaturze 180 C przez około 30-40 minut.

### PASZTET DOMOWY DROBIOWO-WOŁOWY - 120g (4 cienki plaster)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
oliwa z oliwek	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	17.3	0.2	0.0	0.0	0.1
mięso z ud kurczaka, bez skóry	17.3	1.0	0.0	0.0	0.1

wątroba wieprzowa	17.3	0.7	0.5	0.0	2.9
wołowina, rostbef	17.3	1.3	0.0	0.0	0.4
marchew	11.8	0.0	1.0	0.4	0.1
pietruska, korzeń	12.7	0.1	1.3	0.6	0.1
cebula	20.8	0.1	1.4	0.4	0.1
jaja kurze całe	3.5	0.3	0.0	0.0	0.1
liść laurowy	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
ziele angielskie całe	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
sól biała	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0
chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX)	81.0	3.4	46.2	0.0	0.0
masło ekstra, bez laktozy	10.0	8.3	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	287.0	0.6	10.3	3.4	1.4

## OBIAD

**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.

Schab duszony z kaszą i surówką: 1. Kaszę jęczmienną ugotuj.

4. Odstaw na ok. 30 min.

5. W tym czasie przygotuj surówkę z selera.

6. Selera umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. To samo zrób z jabłkiem.

7. Przypraw dowolnie i polej olejem słonecznikowym.

8. Wieprzowinę podsmaż na oliwie z oliwek z obu stron. Dolej odrobinę wody i duś do miękkości. W miarę potrzeby dolewaj wodę podczas duszenia, aby się nie przypaliło.

### SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA - 646g (2 porcje)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
jabłko	376.0	1.5	45.5	7.5	1.1
marchew	210.0	0.4	18.3	7.6	1.1
jogurt naturalny, 0% tłuszczu	46.0	0.0	3.5	0.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	14.0	0.0	1.0	0.0	0.0
gruszka	217.0	0.4	31.2	4.6	0.7

### SCHAB DUSZONY Z KASZĄ I SURÓWKĄ - 621g (1 porcja)

kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	200.0	0.8	56.4	7.6	2.6
wieprzowina, schab surowy bez kości	100.0	4.2	0.0	0.0	1.0
oliwa z oliwek	16.0	15.9	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	14.0	0.0	11.1	0.0	0.1
sos sojowy z soi i przynicy (shoyu), o obniżonej zawartości sodu	5.0	0.0	0.4	0.0	0.1
czosnek	6.0	0.0	2.0	0.2	0.1
papryka czerwona, hot chili	5.0	0.0	0.4	0.1	0.1
surówka z selerów i jabłek z olejem słonecznikowym, z cukrem	150.0	12.4	14.9	6.0	0.6
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## KOLACJA

Sałatka z ogórków z dodatkiem jaja: 1. Ugotuj jajo, następnie pokrój w kostkę.

2. Pokrój ogórki.

3. Połącz obydwa składniki razem.

4. Wymieszaj jogurt z pieprzem oraz nacią pietruszki i dodaj do ogórków z jajem.

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX)	81.0	3.4	46.2	0.0	0.0
masło ekstra, bez laktozy	10.0	8.3	0.0	0.0	0.0
połudwica sopocka	33.0	1.3	0.3	0.0	0.3

### SAŁATKA Z OGÓRKÓW Z DODATKIEM JAJA - 259g (1 porcja)

ogórek	108.0	0.1	3.1	0.5	0.2
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	0.3	0.2
jaja kurze całe	50.0	4.8	0.3	0.0	1.1
jogurt grecki, 4% tłuszczu, bez laktozy (Łowicz)	46.0	1.8	2.4	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
pietruska, liście	4.0	0.0	0.4	0.2	0.2

## DZIEŃ 5

### ŚNIADANIE

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) - 372g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX)	108.0	4.5	61.6	0.0	0.0
masło ekstra, bez laktozy	10.0	8.3	0.0	0.0	0.0
jaja kurze całe	50.0	4.8	0.3	0.0	1.1
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	0.2	0.1
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	2.3	1.0
papryka czerwona, słodka, konserwowa	140.0	2.1	7.0	2.5	1.3

## OBIAD

FILETY Z KURCZAKA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM: Mięso oczyścić i podzielić. Mrożone warzywa przelać wrzątkiem (mają się całkowicie rozmrozić).

Rozgrzać masło klarowane na dużej patelni, mięso doprawić solą, oprószyć słodką papryką i włożyć na patelnię. Obsmażyć po 1 - 2 minuty z każdej strony, następnie wlać gorący bulion i zagotować.

Pomiędzy filety wsypać marchewkę z groszkiem i na większym ogniu gotować bez przykrycia przez około 7- 8 minut (w międzyczasie filety przewrócić na drugą stronę).

Dodać śmietankę wymieszaną z obydwiema mąkami. Gotować jeszcze przez ok. 2 minuty, aż sos zgęstnieje. Podawać posypując natką i szczyptą papryki w proszku.

Zupa ogórkowa z ziemniakami: Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić, ugotować. Ogórki kiszzone 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.

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
jogurt grecki, 4% tłuszczu, bez laktozy (Łowicz)	62.5	2.5	3.3	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
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	220.0	0.2	44.0	4.4	0.7

ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI - 410g (1.5 porcji)					
marchew	37.5	0.1	3.3	1.4	0.2
pietruszka, korzeń	22.5	0.1	2.4	1.1	0.2
seler korzeniowy	15.0	0.0	1.2	0.7	0.1
ziemniaki	150.0	0.1	26.3	3.3	1.2
ogórek kwaszony	75.0	0.1	1.4	0.4	0.3
mąka pszenna, typ 550	4.5	0.1	3.3	0.1	0.1
olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	6.0	6.0	0.0	0.0	0.0
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	90.0	1.8	4.4	0.0	0.1
pietruszka, liście	7.5	0.0	0.7	0.3	0.4
sól morską jodowana	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
banan	115.0	0.3	27.0	2.0	0.5

## 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) - 213g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX)	108.0	4.5	61.6	0.0	0.0
szynka delikatesowa z kurczaka	72.0	4.0	0.0	0.0	0.8
masło ekstra, bez laktozy	15.0	12.4	0.0	0.0	0.0
sałata masłowa	18.0	0.0	0.5	0.3	0.1

# DZIEŃ 6

## ŚNIADANIE

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

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

MAKARON NA MLEKU - 210g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	0.0	0.2
makaron czterojajeczny, gotowany	30.0	0.3	7.1	0.2	0.1
KANAPKI Z SZYNKĄ WIEJSKĄ I WARZYWAMI - 380g (2 kromki)					
chleb mieszany, z płatkami owsianymi	60.0	1.4	32.5	4.6	1.4
ser, edamski tłusty	42.0	9.8	0.0	0.0	0.3
szynka wiejska	50.0	2.3	0.5	0.0	0.4
papryka czerwona, słodka	80.0	0.4	5.3	1.6	0.5
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	1.3	0.5
sałata rzymska	40.0	0.1	1.3	0.8	0.4

## OBIAD

- Rosół drobiowy z makaronem: 1. Ugotuj bulion drobiowy wg wybranego przepisu.
- Zagotuj osoloną wodę i ugotuj makaron wg przepisu z opakowania (weź ok 160 g suchego).
- Pokrój ugotowaną marchewkę (z włoszczyzny) w plasterki i ułóż w głębokim talerzu. Dodaj porcję ugotowanego makaronu, wlej bulion, posyp natką z pietruszki.

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 skórkę.

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.

ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM - 446g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
bulion drobiowy	300.0	6.3	3.9	1.4	1.1
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100.0	0.5	26.5	4.5	1.1
pietruszka, liście	3.0	0.0	0.3	0.1	0.1
marchew	42.5	0.1	3.7	1.5	0.2
jabłko	263.0	1.1	31.8	5.3	0.8
PIECZONE UDKO Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z BRZOSKWINIĄ (EM) - 652g (1 porcja)					
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0	15.3	0.0	0.0	1.1
kapusta pekińska	200.0	0.4	6.4	3.8	0.6
brzoskwinie w puszcze, w gęstym syropie, kawałki owoców i płyn	47.0	0.0	9.4	0.6	0.1
rodzynki, bez pestek, suszone	18.0	0.1	14.3	0.7	0.3
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	0.0	0.1
curry w proszku	2.0	0.3	1.2	0.7	0.6
sól morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2
sok ze świeżej cytryny	6.0	0.0	0.4	0.0	0.0
ziemniaki	216.0	0.2	37.8	4.8	1.7

## KOLACJA

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.

SALATKA RYŻOWA Z SZYNKĄ I CYKORIĄ - 260g (1 porcja)					
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
ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu	35.0	0.0	5.5	0.5	0.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	1.7	0.5	0.3	0.2
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	0.0	0.1



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 graham	42.0	0.7	20.5	2.7	0.9

## DZIEŃ 7

### ŚNIADANIE

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

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

KLUSKI LANE NA MLEKU - 370g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	320.0	6.4	15.7	0.0	0.3
jaja kurze całe	33.3	3.2	0.2	0.0	0.7
mąka pszenna, typ 550	16.3	0.3	11.9	0.4	0.2
sól biała	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
KANAPKI Z WĘDLINĄ - 313g (2 kromki)					
chleb graham	50.0	0.9	24.4	3.2	1.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
połędwica z indyka	40.0	1.8	0.0	0.0	0.2
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	0.2	0.1
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	2.3	1.0
koper ogrodowy	8.0	0.0	0.5	0.3	0.2
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1

### OBIAD

- Zupa kalafiorowa z koperkiem: 1. Kalafior umyj, obierz i pokrój.
- W garnku rozgrzej olej. Podsmażaj warzywa cały czas mieszając, po czym wlej wodę do garnka i doprowadź do wrzenia. Gotuj do miękkości.
- Pod koniec gotowania dodaj śmietankę, przyprawy, zioła, sok z cytryny oraz nasiona słonecznika.

Klopsiki z indyka w sosie pomidorowym: Mięso wymieszaj z jajkiem, czosnkiem, ziołami suszonymi i oliwą. Uformować 5 klopsików. Koszki włóż do garnka i przypraw do smaku (można zrobić przecier pomidorowy ze świeżych pomidorów lub zastosować łyżkę koncentratu na szklankę wody), zagotować i umieścić w nim klopsiki. Całość dusić 5 min. Pod koniec duszenia dodać świeże zioła. Smacznego!

Klopsiki można przygotować na parze.

Surówka coleslaw: Posiekana kapusta włóż do dużej miski i posól obficie, odstaw. Po 30 minutach oplucz na sicie i osusz, dodaj marchewkę, szczyptę jogurtu, ocet i przyprawy (kminek, sól, cukier, pieprz biały). Wstaw do lodówki, aby się przegryzła, wyjmij na pół godziny przed podaniem.

ZUPA KALAFIOROWA Z KOPERKIEM - 420g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
kalafior	150.0	0.3	7.5	3.6	0.9
woda	125.0	0.0	0.0	0.0	0.0
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	80.0	0.2	6.3	3.0	0.5
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	20.0	6.0	0.6	0.0	0.0
słonecznik, nasiona łuskane	20.0	10.3	4.0	1.7	1.1
koper ogrodowy	16.0	0.1	1.0	0.5	0.4
sok ze świeżej cytryny	2.0	0.0	0.1	0.0	0.0
pietruszka, liście	3.0	0.0	0.3	0.1	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0
sól morską jodowaną	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
KLOPSIKI Z INDYKA W SOSIE POMIDOROWYM - 411g (1 porcja)					
mięso z piersi indyka, bez skóry	100.0	0.7	0.0	0.0	0.5
jaja kurze całe	40.0	3.9	0.2	0.0	0.9
czosnek	3.0	0.0	1.0	0.1	0.1
zioła prowansalskie	2.0	0.1	1.2	0.6	1.0
oliwa z oliwek	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0
sok pomidorowy	250.0	0.5	8.3	2.8	1.3
sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2

bazylia świeża	5.0	0.0	0.1	0.1	0.2
oregano świeże	5.0	0.0	0.0	0.0	0.4
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	240.0	0.2	48.0	4.8	0.7
<b>SURÓWKA COLESŁAW - 533g (1.5 porcji)</b>					
kapusta biała	210.0	0.4	15.5	5.3	0.6
marchew	157.5	0.3	13.7	5.7	0.8
szczypiorek	24.0	0.2	0.9	0.6	0.3
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	103.5	2.1	6.4	0.0	0.1
ocet jabłkowy	22.5	0.0	0.2	0.0	0.0
cukier, biały	7.5	0.0	7.5	0.0	0.0
sól morską jodowana	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	3.0	0.4	1.5	1.1	0.5
pieprz biały	3.0	0.1	2.1	0.8	0.4

## KOLACJA

- Salatka z rukoli z kurczakiem: 1. Ułóż rukolę w salaterce.  
 2. Obierz pomarańczę i grejpfruta nad małą miseczką, tak aby nie tracić soku, usuń białe wewnętrzne otoczki i podziel owoce na cząstki, zdejmując osłonki.  
 3. Rozłóż na rukoli cząstki owoców, a na nich cząstki kurczaka (upieczonego wcześniej w folii w piekarniku).  
 4. Wymieszaj sos: oliwę z sokiem z cytrusów, solą i pieprzem.  
 5. Polej sałatkę sosem.  
 6. Z pokrojonego w kostkę chleba zrób grzanki na wytłuszczonej masłem patelni.  
 7. Posyp grzanki na sałatkę.

SAŁATKA Z RUKOLI Z KURCZAKIEM - 468g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
rukola	20.0	0.1	0.7	0.3	0.3
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1.3	0.0	0.0	0.4
grejpfruit	140.0	0.3	13.7	2.7	0.3
pomarańcza	150.0	0.3	16.9	2.9	0.6
oliwa z oliwek	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
chleb graham	50.0	0.9	24.4	3.2	1.1
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	0.0	0.0
chleb graham	42.0	0.7	20.5	2.7	0.9

## DZIEŃ 8

### ŚNIADANIE

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
plátky ryżowe, błyskawiczne (Melvit)	55.0	0.2	44.5	0.6	0.0
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250.0	5.0	12.3	0.0	0.3

KANAPKI Z POŁÓWKĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 233g					
chleb graham	50.0	0.9	24.4	3.2	1.1
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	0.0	0.0
połówka 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	108.0	0.2	3.9	1.3	0.5
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

- Zupa szczawiowa z jajkiem: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój. Szczaw odłóż na później.  
 2. Do garnka włóż mięso i wlej wodę. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 1 godzinę.  
 3. Dodaj warzywa oraz przyprawy. Gotuj do miękkości, w międzyczasie dodaj sól i pieprz.  
 4. Mięso wyjmij, obierz, pokrój i włóż do zupy.  
 5. W międzyczasie do zupy dodaj pokrojony w paski szczaw. Gotuj przez kilka minut.  
 6. Na koniec wymieszaj mąkę ze śmietaną, odrobiną wody i wlej do zupy. Zupę podaj z ugotowanym na twardo jajkiem.

- szynka pieczona : 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 SZCZAWIOWA Z JAJKIEM - 480g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
szczaw	52.5	0.4	2.6	1.4	1.1
wieprzowina, żeberka	45.0	10.0	0.0	0.0	0.6
włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	45.0	0.1	3.4	1.5	0.3
noga (udo) kurczaka	37.5	3.8	0.0	0.0	0.3
jaja kurze całe	25.0	2.4	0.1	0.0	0.6
śmietana, 18% tłuszczu	11.3	2.0	0.4	0.0	0.0
cebula	8.8	0.0	0.6	0.1	0.0
mąka ziemniaczana	3.8	0.0	3.1	0.2	0.1
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	0.3	0.0	0.2	0.1	0.1
ziele angielskie całe	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0
SZYNKA PIECZONA - 433g (1 porcja)					
musztarda	5.0	0.3	1.1	0.1	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	4.8	4.8	0.0	0.0	0.0
masło ekstra	2.0	1.6	0.0	0.0	0.0
sól morska jodowana	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.6	0.0	0.4	0.2	0.1
papryka, mielona, wędzona	1.0	0.1	0.5	0.3	0.2
czosnek w proszku	1.0	0.0	0.7	0.1	0.1
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	0.4	0.8
rozmaryn suszony	0.2	0.0	0.1	0.1	0.1
cząber mielony	0.2	0.0	0.1	0.1	0.1
szynka wieprzowa, gotowana	120.0	4.9	1.2	0.0	1.1
ziemniaki	120.0	0.1	21.0	2.6	1.0
marchew	68.0	0.1	5.9	2.4	0.3
papryka czerwona, słodka	60.0	0.3	4.0	1.2	0.4
cebula	30.0	0.1	2.1	0.5	0.1
sos sojowy z soi (tamari)	10.8	0.0	0.6	0.1	0.3
miód pszczeli	7.0	0.0	5.6	0.0	0.1
kasza gryczana niepalona, gotowana	160.0	1.8	38.9	3.4	1.6
ogórek kiwano	418.0	5.3	31.6	0.0	4.7

## KOLACJA

Paprykarz szczeciński domowy: Obrąć rybę ze skóry i ości, pozostawiając samo mięso. Ugotować ryż w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Marchewkę, pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę.

Na dużą patelnię wlać część oleju, dodać cebulę i od czasu do czasu mieszając zeszklić ją.

Dodać starte warzywa, wlać resztę oleju, doprawić solą oraz pieprzem i mieszając co chwilę smażyć przez ok. 3 minuty.

Wlać bulion, wymieszać, przykryć i gotować do miękkości warzyw przez ok. 10 minut.

Zdjąć pokrywę, dodać rozdrobnioną rybę, paprykę słodką i ostrą oraz odcedzony ryż. Mieszając podgrzewać przez ok. 4 minuty, pod koniec dodając koncentrat pomidorowy.

Potrawa jest już gotowa. Można ją podawać na ciepło z pieczywem lub schować do lodówki i wykorzystywać jako pastę kanapkową. Można posypać natką pietruszki lub kolendrą.

PAPRYKARZ SZCZECIŃSKI DOMOWY - 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
chleb żytni razowy	93.0	1.6	47.6	7.8	2.1

## DZIEŃ 9

### ŚNIADANIE

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

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

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.

Surówka colesław: Posiekaną kapustę włóż do dużej miski i posól obficie, odstaw. Po 30 minutach opłucz na sicie i osusz, dodaj marchewkę, szczypiorek, jogurt, ocet i przyprawy (kminek, sól, cukier, pieprz biały). Wstaw do lodówki, aby się przegryzła, wyjmij na pół godziny przed podaniem.

ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM - 370g (1 porcja)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
woda	187.5	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	30.0	0.1	2.0	0.6	0.2
brokuły, różyczki	30.0	0.1	1.6	0.0	0.3
pomidory, czerwone	27.0	0.1	1.0	0.3	0.1
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	0.5	1.4	0.0	0.0
cukinia	20.0	0.0	0.6	0.2	0.1
makaron bezglutenowy z semoliny	20.0	0.3	15.9	0.6	0.2
pieczarka brązowa np. crimini	12.5	0.0	0.5	0.1	0.1
cebula	8.8	0.0	0.6	0.1	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	6.0	6.0	0.0	0.0	0.0
kostka rosółowa, warzywna	2.5	0.4	0.6	0.0	0.0
czosnek	2.5	0.0	0.8	0.1	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z KURCZAKIEM - 999g (1 porcja)					
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

### SURÓWKA COLESŁAW - 355g (1 porcja)

kapusta biała	140.0	0.3	10.4	3.5	0.4
marchew	105.0	0.2	9.1	3.8	0.5
szczypiorek	16.0	0.1	0.6	0.4	0.2
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	69.0	1.4	4.3	0.0	0.1
ocet jabłkowy	15.0	0.0	0.1	0.0	0.0
cukier, biały	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
sól morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	2.0	0.3	1.0	0.8	0.3
pieprz biały	2.0	0.0	1.4	0.5	0.3
mandarynki	88.0	0.2	9.9	1.7	0.3

## KOLACJA

- 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 - 459g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni pełnoziarnisty	99.0	1.8	53.3	9.0	2.5
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
jaja kurze całe	88.5	8.6	0.5	0.0	1.9
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	69.0	1.4	4.3	0.0	0.1
szczypiorek	24.0	0.2	0.9	0.6	0.3
pieprz biały	3.0	0.1	2.1	0.8	0.4
sól biała	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	162.0	0.3	5.8	1.9	0.8

## DZIEŃ 10

### ŚNIADANIE

- 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.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 511g (3 jajo)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
jaja kurze całe	150.0	14.6	0.9	0.0	3.3
pomidory, czerwone	324.0	0.6	11.7	3.9	1.6
olej rzepakowy uniwersalny	3.0	3.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	3.0	0.1	1.9	0.8	0.3
sól biała	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
szczypiorek	24.0	0.2	0.9	0.6	0.3
oregano suszone	3.0	0.1	2.1	1.3	1.1
bazylia suszona	3.0	0.1	1.4	1.1	2.7
chleb graham	63.0	1.1	30.7	4.0	1.4

### OBIAD

- Barszcz ukraiński czerwony: 1. Buraki uprzednio ugotuj lub kup już ugotowane. Obierz, pokrój w kostkę.  
2. Fasolę namocz przez 12-24h, zmień wodę i ugotuj do miękkości (około 2h).  
3. Przygotuj wywar. Do garnka wlej wodę, dodaj mięso, liść laurowe oraz ziele angielskie i gotuj przez 45 minut od momentu zagotowania się wody.  
4. W międzyczasie warzywa pokrój w niedużą kostkę.  
5. Do wywaru dodaj warzywa, sól, pieprz i gotuj kolejne 15 minut.  
6. Po tym czasie z wywaru wyjmij mięso, przestudź, obierz i pokrój na kawałki, dodaj do zupy.  
7. Do zupy dodaj też ugotowaną fasolę i buraki. Zagotuj razem przez 5 minut. Zapraw śmietaną i posyp natką pietruszki.

- Naleśniki z serem: 1. Wsyp przesianą mąkę do miski, dodaj jajka oraz szczyptę soli.  
2. Zaczynj mieszać dolewając mleko, tak aby uzyskać jednolitą masę bez grudek.  
3. Jak masa będzie jednolita dodaj resztę mleka i dozuj wodę na tyle, aby ciasto było odpowiednio rzadkie (takie lejące się).  
4. Na koniec dodaj olej i wymieszaj.  
5. Smaż na rozgrzanej patelni cienkie placki.  
6. Ser wymieszaj z jogurtem i cukrem.  
7. Nadziewaj naleśniki porcją masy i zwijaj w dowolny kształt.

BARSZCZ UKRAIŃSKI CZERWONY - 700g (2 porcje)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]

woda	375.0	0.0	0.0	0.0	0.0
buraki gotowane, odsączone, bez soli	75.0	0.1	7.5	1.5	0.6
fasola biała navy, dojrzałe nasiona, gotowana, bez soli	50.0	0.3	13.0	5.2	1.2
ziemniaki	50.0	0.0	8.7	1.1	0.4
wieprzowina, żeberka	37.5	8.3	0.0	0.0	0.5
noga (udo) kurczaka	37.5	3.8	0.0	0.0	0.3
marchew	26.3	0.1	2.3	0.9	0.1
por	7.5	0.0	0.4	0.2	0.1
pietruszka, korzeń	12.5	0.1	1.3	0.6	0.1
seler korzeniowy	15.5	0.0	1.2	0.8	0.1
śmietana, 18% tłuszczu	8.7	1.6	0.3	0.0	0.0
pietruszka, liście	2.0	0.0	0.2	0.1	0.1
sól biała	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	0.5	0.0	0.4	0.1	0.2
ziele angielskie całe	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0
banan	115.0	0.3	27.0	2.0	0.5
<b>NALEŚNIKI Z SEREM - 330g (3 sztuki)</b>					
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	75.0	1.5	3.7	0.0	0.1
woda	75.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ser twarogowy półtłusty	60.0	2.8	2.2	0.0	0.1
mąka pszenna, typ 500	52.5	0.6	38.9	1.2	0.6
jaja kurze całe	30.0	2.9	0.2	0.0	0.7
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20.7	0.4	1.3	0.0	0.0
cukier, biały	9.3	0.0	9.3	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	7.2	7.2	0.0	0.0	0.0
sól biała	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0

## KOLACJA

Pasta twarogowa ze szczypiorkiem i papryką: Paprykę i szczypior drobno pokrój, wymieszaj z twarogiem i jogurtem.

<b>PASTA TWAROGOWA ZE SZCZYPIORKIEM I PAPRYKĄ - 378g</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
ser twarogowy tłusty	112.5	11.4	3.9	0.0	0.2
szczypiorek	24.0	0.2	0.9	0.6	0.3
jogurt naturalny, 0% tłuszczu	138.0	0.0	10.5	0.0	0.1
papryka żółta, słodka	100.0	0.2	6.3	0.9	0.5
pieprz biały	3.0	0.1	2.1	0.8	0.4
bułki grahamki	75.0	1.3	42.1	5.0	1.7

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 10

ZUPY				
słonecznik, nasiona łuskane	20.0 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
rodzynki, bez pestek, suszone	18.0 [g]	rodzynki, korynckie (ciemne), suszone	8.0 [g]	
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE				
bulion drobiowy	787.9 [g]	bulion jarzynowy	296.2 [g]	jaja gotowane 100.0 [g]
surówka z selerów i jabłek z olejem słonecznikowym, z cukrem	150.0 [g]			
DODATKI DO DAŃ				
koncentrat pomidorowy, 30%	34.2 [g]	kostka rosolowa, warzywna	2.5 [g]	majonez domowy z olejem rzepakowym 30.0 [g]
musztarda	45.0 [g]	sos sojowy z soi (tamari)	21.6 [g]	sos sojowy z soi i przynicy (shoyu), o obniżonej zawartości sodu 5.0 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
biała kielbasa	100.0 [g]	kielbasa śląska	50.0 [g]	kielbasa żywiecka 11.8 [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	100.0 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	517.3 [g]	mięso z ud kurczaka, bez skóry 17.3 [g]
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0 [g]	noga (udo) kurczaka	117.2 [g]	polędwica sopocka 33.0 [g]
polędwica z indyka	145.9 [g]	szynka delikatesowa z kurczaka	112.5 [g]	szynka wiejska 127.1 [g]
szynka wieprzowa, gotowana	191.7 [g]	wieprzowina, karkówka	162.2 [g]	wieprzowina, schab surowy bez kości 147.0 [g]
wieprzowina, schab surowy z kością	176.5 [g]	wieprzowina, żeberka	111.5 [g]	wołowina, rostbef 21.4 [g]
wątroba wieprzowa	18.8 [g]			
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	598.1 [g]	jogurt grecki, 4% tłuszczu, bez laktozy (Łowicz)	108.5 [g]	jogurt naturalny, 0% tłuszczu 184.0 [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	142.0 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	331.2 [g]	masło ekstra 34.0 [g]
masło ekstra, bez laktozy	55.0 [g]	mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	200.0 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu 735.0 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu, bez laktozy	74.1 [g]	mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0 [g]	ser twarogowy półtłusty 60.0 [g]
ser twarogowy tłusty	112.5 [g]	ser, cheddar pełnotłusty	30.0 [g]	ser, edamski tłusty 45.7 [g]
ser, gouda tłusty	23.1 [g]	serek kremowy, naturalny, bez laktozy (Arla)	50.0 [g]	śmietana, 18% tłuszczu 20.0 [g]
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	30.0 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
napój owsiany (Alpro)	240.0 [g]	sok pomidorowy	250.0 [g]	sok ze świeżej cytryny 64.6 [g]
woda	1954.4 [g]			
OWOCE I PRZETWORY				
ananas w puszcze, w soku, po odsączeniu	35.0 [g]	banan	365.0 [g]	brzoskwinie w puszcze, w gęstym syropie, kawałki owoców i płyn 47.0 [g]
grejpfrut	218.8 [g]	gruszka	285.5 [g]	jabłko 1080.9 [g]
mandarynki	117.3 [g]	mleko kokosowe, w puszcze	79.1 [g]	morele, suszone 9.0 [g]
ogórek kiwano	653.1 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	15.5 [g]	pomarańcza 208.3 [g]
śliwki suszone	11.8 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA				

bazylia suszona	3.0 [g]	bazylia świeża	7.8 [g]	chili pieprz cayenne	0.5 [g]
chili w proszku	0.4 [g]	curry w proszku	2.0 [g]	cynamon mielony	3.0 [g]
czosnek w proszku	2.4 [g]	cząber mielony	0.4 [g]	kminek zwyczajny	5.0 [g]
koper ogrodowy	77.5 [g]	kozieradka pospolita, nasiona	2.0 [g]	liść laurowy	1.9 [g]
majeranek suszony	7.7 [g]	ocet jabłkowy	37.5 [g]	oregano suszone	4.0 [g]
oregano świeże	5.0 [g]	papryka, mielona	4.8 [g]	papryka, mielona, wędzona	3.2 [g]
pieprz biały	11.0 [g]	pieprz czarny	26.3 [g]	rozmaryn suszony	0.4 [g]
rozmaryn świeży	1.5 [g]	sól biała	13.5 [g]	sól morska jodowana	12.1 [g]
tymianek suszony	2.0 [g]	zakwas z mąki żytniej	103.0 [g]	ziele angielskie całe	0.7 [g]
zioła prowansalskie	2.0 [g]				

#### RYBY I OWOCE MORZA

dorsz pacyficzny, świeży	307.1 [g]	makrela, wędzona	75.9 [g]
--------------------------	-----------	------------------	----------

#### SŁODYCZE

cukier, biały	21.8 [g]	cukier, trzciniowy	5.0 [g]	miód pszczeleli	42.0 [g]
---------------	----------	--------------------	---------	-----------------	----------

#### TŁUSZCZE

margaryna miękka, 30% tłuszczu (Flora light)	10.0 [g]	masło klarowane	12.5 [g]	olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego	6.0 [g]
olej rzepakowy tłoczony na zimno	12.0 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	48.8 [g]	oliwa z oliwek	43.1 [g]

#### WARZYWA I PRZETWORY

brokuły, różyczki	30.0 [g]	buraki gotowane, odsączone, bez soli	75.0 [g]	cebula	412.4 [g]
cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem)	2.6 [g]	cukinia	23.0 [g]	cykorcia	48.4 [g]
czosnek	45.4 [g]	fasola biała navy, dojrzałe nasiona, gotowana, bez soli	50.0 [g]	fasola szparagowa zielona, mrożona	111.2 [g]
groszek zielony	50.0 [g]	kalafior	241.9 [g]	kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	150.0 [g]
kapusta biała	535.7 [g]	kapusta czerwona	200.0 [g]	kapusta pekińska	253.2 [g]
marchew	1430.5 [g]	marchew z groszkiem, mrożona	100.0 [g]	mąka ziemniaczana	11.3 [g]
ogórek	200.0 [g]	ogórek kiszony	60.0 [g]	ogórek kwaszony	375.0 [g]
papryka czerwona, hot chili	6.8 [g]	papryka czerwona, słodka	270.6 [g]	papryka czerwona, słodka, konserwowa	140.0 [g]
papryka żółta, słodka	122.0 [g]	papryka, hot chile, suszona na słońcu	0.2 [g]	pieczarka biała	157.3 [g]
pieczarka brązowa np. crimini	12.9 [g]	pietruska, korzeń	124.2 [g]	pietruska, liście	38.5 [g]
pomidory, czerwone	1458.4 [g]	pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	100.0 [g]	por	12.9 [g]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	255.0 [g]	rukola	20.0 [g]	sałata masłowa	72.0 [g]
sałata rzymska	42.6 [g]	seler korzeniowy	97.6 [g]	seler naciowy	37.5 [g]
szczaw	69.1 [g]	szczypiorek	144.0 [g]	włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	66.9 [g]
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	80.0 [g]	ziemniaki	1642.8 [g]	ziemniaki, białe	240.0 [g]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	670.0 [g]	ziemniaki, pieczone, miąższ, bez soli	194.8 [g]		

#### ZBOŻOWE

bułki grahamki	75.0 [g]	bułki pszenne zwykłe	50.0 [g]	chleb graham	297.0 [g]
chleb kanapkowy krojony (GLUTENEX)	594.0 [g]	chleb mieszany, z płatkami owsianymi	60.0 [g]	chleb tostowy (GLUTENEX)	88.0 [g]
chleb wielkopolski (GLUTENEX)	187.5 [g]	chleb żytni pełnoziarnisty	99.0 [g]	chleb żytni razowy	93.0 [g]
kasza gryczana niepalona, gotowana	160.0 [g]	kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	200.0 [g]	kasza manna	30.0 [g]
makaron bezjajeczny z semoliny	20.0 [g]	makaron czterojajeczny, gotowany	30.0 [g]	makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	200.0 [g]



mąka pszenna, typ 500	60.0 [g]	mąka pszenna, typ 550	20.8 [g]	mąka żytnia, typ 720	10.0 [g]
płatki owsiane	30.0 [g]	płatki ryżowe, błyskawiczne (Melvit)	55.0 [g]	ryż brązowy, długoziarnisty	20.9 [g]
ryż dziki	54.0 [g]				