

DZIEŃ 1 20.01.2024	śniadanie	Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami (322 g); Płatki kukurydziane na mleku (278 g)	kolacja	chleb żytni razowy (93 g); masło ekstra (5 g); kaszanka (70 g)
	obiad	ZUPA GRZYBOWA (E) (722 g); banan (115 g); Spaghetti z mięsem mielonym (643 g)		
DZIEŃ 2 21.01.2024	śniadanie	makaron na mleku (210 g); Pasta twarogów z rzodkiewką (127 g); chleb żytni razowy (93 g)	kolacja	Kanapki z szynką kanapkową i warzywami (291 g)
	obiad	Kotlety schabowe (220 g); ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą (130 g); Surówka z kapusty białej z dodatkiem mieszanych warzyw (375 g); Rosół drobiowy z makaronem (446 g); mandarynki (49 g)		
DZIEŃ 3 22.01.2024	śniadanie	Ryż na mleku (210 g); KANAPKA Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM (196 g)	kolacja	chleb żytni razowy (93 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 kureczakiem (825 g); śliwki, różne gatunki (80 g)		
DZIEŃ 4 23.01.2024	śniadanie	Owsianka na mleku z bananem (330 g); Kanapki z pastą z jaj (155 g)	kolacja	KANAPKA Z POLĘDWICĄ I POMIDOREM (E) (357 g)
	obiad	Babka ziemniaczana (433 g); Surówka z pora i jabłka (540 g); Zupa jarzynowa (597 g); jabłko (188 g)		
DZIEŃ 5 24.01.2024	śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem (325 g); Kluski lane na mleku (185 g)	kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami (250 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); banan (115 g)		
DZIEŃ 6 25.01.2024	śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (278 g); chleb żytni razowy (31 g); masło ekstra (5 g); Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g)	kolacja	Sałatka z kalafiorem, kaszą i fetą (313 g); chleb żytni razowy (93 g)
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i koperkiem (533 g); Kasza gryczana z warzywami (332 g); Surówka colesław (355 g); Karkówka pieczona z warzywami (415 g)		
DZIEŃ 7 26.01.2024	śniadanie	KANAPKA Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM (E) (100 g); chleb żytni razowy (62 g); Kasza manna na mleku (226 g)	kolacja	Pasta pieczarkowa (426 g); chleb żytni razowy (124 g); ogórek małosolny (100 g)
	obiad	KOTLECICKI ZIEMNIACZANE (474 g); ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKIEM (E) (420 g); Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (272 g); gruszka (217 g)		
DZIEŃ 8 27.01.2024	śniadanie	Ryż na mleku (210 g); Biała kielbasa pieczona z cebulą i majerankiem (150 g); chleb żytni razowy (31 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); pomarańcza (300 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)	kolacja	JAJKA NA TWARDO Z POMIDOREM I CHLEBEM (396 g)
	obiad	KLOPSIKI Z PIERSI Z ZIEMNIAKIEM I KALAFIOREM (E) (1014 g); Zupa ogórkowa z kiszonych ogórków (877 g); jabłko (100 g)		
DZIEŃ 10 29.01.2024	śniadanie	makaron na mleku (315 g); Kanapki z wędliną (313 g); pomidory, czerwone (108 g)	kolacja	Sałatka jarzynowa (360 g); chleb żytni razowy (62 g); masło ekstra (5 g)
	obiad	Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą (359 g); Barszcz biały (675 g); gruszka (217 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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb graham	50.0	0.9	24.4	3.2	1.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
polędwica z indyka	40.0	1.8	0.0	0.0	0.2
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	0.2	0.1
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	2.3	1.0
koper ogrodowy	16.0	0.1	1.0	0.5	0.4
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2
PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 278g (1 porcja)					
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250.0	3.8	12.5	0.0	0.3
płatki kukurydziane	28.0	0.7	23.4	1.8	0.2

## OBIAD

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) - 722g (1.5 porcji)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
zupa grzybowa, mrożona (Hortex)	337.5	1.7	35.6	13.3	2.7
woda	375.0	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	6.0	6.0	0.0	0.0	0.0
sól morską jodowaną	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
koper ogrodowy	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
majeranek suszony	0.8	0.1	0.5	0.3	0.6
banan	115.0	0.3	27.0	2.0	0.5
SPAGHETTI Z MIĘSEM MIELONYM - 643g (1 porcja)					
makaron gryczany, gotowany	213.7	1.1	76.5	1.9	0.2
cebula	37.4	0.1	2.6	0.6	0.2
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	133.5	0.1	5.3	1.3	1.3
bazylią świeża	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	6.4	0.0	2.1	0.3	0.1
oregano suszone	1.1	0.0	0.8	0.5	0.4
marchew	39.5	0.1	3.4	1.4	0.2
cukinia	119.7	0.1	3.8	1.2	0.5
tymianek suszony	1.1	0.1	0.7	0.4	1.4
wieprzowina, łopatka	85.5	7.4	0.0	0.0	0.9
oliwa z oliwek	4.3	4.2	0.0	0.0	0.0

## KOLACJA

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni razowy	93.0	1.6	47.6	7.8	2.1
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	0.0	0.0
kaszanka	70.0	24.1	0.9	0.0	4.5

# DZIEŃ 2

## ŚNIADANIE

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

Pasta twarożek 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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	0.0	0.2
makaron czterosojowy, gotowany	30.0	0.3	7.1	0.2	0.1
PASTA TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ - 127g (1 porcja)					
ser twarogowy półtłusty	50.0	2.4	1.9	0.0	0.1
rzodkiewka	50.0	0.1	2.2	1.3	0.4
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	0.5	1.4	0.0	0.0
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz biały	1.0	0.0	0.7	0.3	0.1
pietruszka suszona	1.0	0.1	0.5	0.3	0.2
pomidor w proszku	1.0	0.0	0.7	0.2	0.0
chleb żytni razowy	93.0	1.6	47.6	7.8	2.1

## OBIAD

Kotlety schabowe: 1. Plastry mięsa rozbij delikatnie i opróż 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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
wieprzowina, schab surowy bez kości	137.5	5.8	0.0	0.0	1.4
olej rzepakowy uniwersalny	29.8	29.8	0.0	0.0	0.0
bułka tarta	25.2	0.5	19.6	1.5	0.6
jaja kurze całe	22.9	2.2	0.1	0.0	0.5
czosnek w proszku	1.4	0.0	1.0	0.1	0.1
papryka, mielona	1.4	0.2	0.7	0.5	0.3
pieprz czarny	0.9	0.0	0.6	0.2	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	2.6	0.4
SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z DODATKIEM MIESZANYCH WARZYW - 375g (1 porcja)					
kapusta biała	200.0	0.4	14.8	5.0	0.6
marchew	30.0	0.1	2.6	1.1	0.1
por	20.0	0.1	1.1	0.5	0.2
ogórek kwaszony	50.0	0.1	0.9	0.3	0.2
jabłko	50.0	0.2	6.0	1.0	0.1
ksylitol	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
olej słonecznikowy	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	0.1	0.1
sok ze świeżej cytryny	8.0	0.0	0.6	0.0	0.0
ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM - 446g (1 porcja)					
bulion drobiowy	300.0	6.3	3.9	1.4	1.1
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100.0	0.5	26.5	4.5	1.1
pietruszka, liście	3.0	0.0	0.3	0.1	0.1
marchew	42.5	0.1	3.7	1.5	0.2
mandarynki	49.0	0.1	5.5	0.9	0.1

## KOLACJA

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

KANAPKI Z SZYNKĄ KANAPKOWĄ I WARZYWAMI - 291g					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni jasny	132.0	1.7	75.8	5.4	1.1
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
szynka kanapkowa	75.0	2.4	1.1	0.0	0.6
sałata masłowa	6.0	0.0	0.2	0.1	0.0
papryka czerwona, słodka	60.0	0.3	4.0	1.2	0.4
oliwki zielone marynowane, konserwowe	7.8	1.0	0.3	0.2	0.1

## DZIEŃ 3

### ŚNIADANIE

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

KANAPKA Z BULKĄ 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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	0.0	0.2
ryż biały, krótkoziarnisty	30.0	0.1	23.8	0.0	0.2
KANAPKA Z BULKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM - 196g (1 sztuka)					
bułki grahamki	50.0	0.9	28.1	3.4	1.1
serek kremowy (np. Philadelphia)	12.0	4.1	0.5	0.0	0.0
szynka delikatesowa z kurczaka	54.0	3.0	0.0	0.0	0.6
ogórek kiszony	80.0	0.1	1.5	0.4	0.3

### 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 glutamianu sodu i konserwantów. Zamiast kostki można użyć mieszanki suszonych warzyw).

Kaszę jęczmienną przepłukać na sitku pod bieżącą wodą, wsypać do garnka, dodać dwukrotnie większą ilość wody, pestki słonecznika i gotować pod przykryciem ok. 15 minut, do czasu wsiąknięcia całej wody. Po tym czasie odstawić z ognia i zostawić pod przykryciem. Cebulę posiekać. Mięso opłukać, osuszyć i pokroić w paski, a następnie w kostkę. Marchew obrać i pokroić w kostkę. 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.

Wlać 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.

Wlać przecier pomidorowy lub pomidory z puszkii 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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
szynka wieprzowa (Babuni), parzona (Sokołów)	60.0	1.9	0.3	0.0	0.5
sól morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
słonecznik, nasiona	15.0	7.7	3.0	1.3	0.8
kostka warzywna bio (Alce Nero)	3.0	0.1	1.0	0.0	0.0
kasza jęczmienna, pęczak	54.0	1.1	40.4	2.9	1.0
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	52.5	0.1	4.6	1.9	0.3
cebula	35.0	0.1	2.4	0.6	0.2
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	30.0	0.3	5.3	0.6	0.2
groszek zielony	15.0	0.1	2.6	0.9	0.3
koncentrat pomidorowy, 30%	25.0	0.4	4.2	0.7	0.5
BURACZKI NA CIEPŁO - 232g (2 porcje)					
buraki gotowane, odsączone, z solą	200.0	0.4	20.0	4.0	1.6
cebula	20.0	0.1	1.4	0.3	0.1

olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0
sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2
sok ze świeżej cytryny	4.0	0.0	0.3	0.0	0.0
<b>ZUPA FORSZMAK Z KURCZAKIEM - 825g (1.5 porcji)</b>					
bulion jarzynowy	315.0	1.5	7.0	2.6	0.7
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	2.0	0.0	0.0	0.6
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	120.0	0.1	4.8	1.2	1.2
ogórek kiszony	75.0	0.1	1.4	0.4	0.3
papryka czerwona, słodka	60.0	0.3	4.0	1.2	0.4
kukurydza żółta, ziarna, mrożona, z mikrofalówki	30.0	0.4	7.8	0.8	0.1
pieczarka biała	27.0	0.1	0.7	0.5	0.2
cebula	37.5	0.1	2.6	0.6	0.2
masło klarowane	4.5	4.4	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	2.3	2.3	0.0	0.0	0.0
sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
papryka, mielona	0.8	0.1	0.4	0.3	0.2
chili pieprz cayenne	0.8	0.1	0.4	0.2	0.1
majeranek suszony	0.8	0.1	0.5	0.3	0.6
śliwki, różne gatunki	80.0	0.2	9.1	1.1	0.2

## KOLACJA

- Sałatka warzywna z serem żółtym i wędliną: 1. Pokrój warzywa i wędlinę na kawałki.  
 2. Zetrzyj ser na tarce.  
 3. Jogurt wymieszaj z chrzanem, pieprzem.  
 4. Dodaj sos do warzyw i wymieszaj całość.

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni razowy	93.0	1.6	47.6	7.8	2.1
<b>SALATKA WARZYWNA Z SEREM ŻÓŁTYM I WĘDLINĄ - 427g (1.5 porcji)</b>					
por	89.3	0.3	5.1	2.4	1.0
rzodkiewka	75.0	0.1	3.3	1.9	0.6
cykoria	60.0	0.1	2.5	0.6	0.5
połędwica z piersi kurczaka	45.0	0.5	0.0	0.0	0.2
ser, tyłżycki pełnotłusty	45.0	12.6	0.0	0.0	0.3
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	103.5	2.1	6.4	0.0	0.1
pieprz czarny	1.5	0.0	1.0	0.4	0.1
chrzan tarty, w słoiku	7.5	0.1	1.2	0.1	0.1

## 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.

<b>OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM - 330g</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
płatki owsiane	40.0	2.9	27.7	2.8	1.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250.0	5.0	12.3	0.0	0.3
banan	40.0	0.1	9.4	0.7	0.2
<b>KANAPKI Z PASTĄ Z JAJ - 155g (1 kromka)</b>					
chleb żytni pełnoziarnisty	33.0	0.6	17.8	3.0	0.8
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	0.0	0.0
jaja kurze całe	29.5	2.9	0.2	0.0	0.6
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	0.5	1.4	0.0	0.0
szczypiorek	8.0	0.1	0.3	0.2	0.1
pieprz biały	1.0	0.0	0.7	0.3	0.1
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	54.0	0.1	1.9	0.6	0.3

## 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 przechyłam 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).

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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
ziemniaki	278.0	0.3	48.6	6.1	2.2
cebula	53.5	0.2	3.7	0.9	0.3
jaja kurze całe	17.8	1.7	0.1	0.0	0.4
wieprzowina, boczek wędzony bez kości	35.6	7.9	0.0	0.0	0.0
kielbasa podwawelska	33.5	4.3	0.4	0.0	5.0
mąka pszenna, typ 500	10.7	0.1	7.9	0.2	0.1
pieprz czarny	0.9	0.0	0.6	0.2	0.1
majeranek suszony	0.9	0.1	0.5	0.4	0.7
czosnek	1.1	0.0	0.3	0.0	0.0
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	6.4	2.6
jabłko	200.0	0.8	24.2	4.0	0.6
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	92.0	1.4	6.7	0.0	0.1
sok ze świeżej cytryny	10.0	0.0	0.7	0.0	0.0
ZUPA JARZYNOWA - 597g (0.25 garnek)					
marchew	42.5	0.1	3.7	1.5	0.2
pietruszka, korzeń	23.0	0.1	2.4	1.1	0.3
por	29.8	0.1	1.7	0.8	0.3
seler korzeniowy	15.5	0.0	1.2	0.8	0.1
woda	312.5	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki, białe	50.0	0.1	7.8	1.2	0.3
olej rzepakowy uniwersalny	6.0	6.0	0.0	0.0	0.0
cebula	37.5	0.1	2.6	0.6	0.2
kalafior, mrożony	37.5	0.1	1.7	0.8	0.2
fasola szparagowa zielona, mrożona	25.0	0.1	1.9	0.7	0.2
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	12.5	3.8	0.4	0.0	0.0
koper ogrodowy	2.0	0.0	0.1	0.1	0.1
pietruszka, liście	1.0	0.0	0.1	0.0	0.1
sól biała	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0
majeranek suszony	0.3	0.0	0.2	0.1	0.2
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
jabłko	188.0	0.8	22.7	3.8	0.6

## KOLACJA

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

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I POMIDOREM (E) - 357g (3 kromki)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni pełnoziarnisty	120.0	2.2	64.6	10.9	3.0
pomidory, czerwone	162.0	0.3	5.8	1.9	0.8

połędwica z indyka	60.0	2.8	0.1	0.0	0.3
masło ekstra	15.0	12.4	0.1	0.0	0.0

## DZIEŃ 5

### ŚNIADANIE

- Jajecznica ze szczypiorkiem: 1. Roztrzep jajo.  
2. Dodaj do niego odrobinę wody oraz przyprawy.  
3. Następnie usmaż na średnim ogniu, na rozgrzonym 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 - 325g (4 jajo)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
jaja kurze całe	199.5	19.4	1.2	0.0	4.4
woda	79.8	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	4.0	0.1	2.6	1.0	0.4
sól biała	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
szczypiorek	31.9	0.3	1.2	0.8	0.4
KLUSKI LANE NA MLEKU - 185g (0.5 porcji)					
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	160.0	3.2	7.8	0.0	0.2
jaja kurze całe	16.7	1.6	0.1	0.0	0.4
mąka pszenna, typ 550	8.2	0.1	6.0	0.2	0.1
sól biała	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0

### OBIAD

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 zawieszinę, 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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
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	150.2	0.2	26.3	3.3	1.2
ogórek kwaszony	75.1	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	90.1	1.8	4.4	0.0	0.1
pietruszka, liście	7.5	0.0	0.7	0.3	0.4
sól morska jodowana	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
KOTLETY MIELONE Z WOŁOWINY - 120g (2 sztuki)					
wołowina, połędwica	80.0	2.8	0.0	0.0	2.5
marchew	10.7	0.0	0.9	0.4	0.1
jaja kurze całe	13.3	1.3	0.1	0.0	0.3
cebula	10.0	0.0	0.7	0.2	0.0
bułka tarta	3.3	0.1	2.6	0.2	0.1
oregano suszone	0.4	0.0	0.3	0.2	0.1
papryka, mielona, wędzona	0.7	0.1	0.4	0.2	0.1
oliwa z oliwek	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0

sól morską jodowaną	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą	210.0	0.2	42.0	4.2	0.6
<b>BURACZKI NA CIEPŁO - 232g (2 porcje)</b>					
buraki gotowane, odsączone, z solą	200.0	0.4	20.0	4.0	1.6
cebula	20.0	0.1	1.4	0.3	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0
sól biała	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2
sok ze świeżej cytryny	4.0	0.0	0.3	0.0	0.0
banan	115.0	0.3	27.0	2.0	0.5

## 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, zaczyn 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.

<b>RACUCHY DROŻDŻOWE Z JABŁKAMI - 250g (5 sztuk)</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	62.5	1.3	3.1	0.0	0.1
jabłko	57.5	0.2	7.0	1.1	0.2
mąka orkiszowa biała	37.5	0.6	26.9	1.1	0.4
mąka orkiszowa pełnoziarnista	37.5	1.0	26.0	3.5	1.4
jaja kurze całe	25.0	2.4	0.1	0.0	0.6
olej rzepakowy uniwersalny	12.5	12.5	0.0	0.0	0.0
cukier, biały	9.8	0.0	9.7	0.0	0.0
drożdże piekarskie, prasowane	7.5	0.1	1.1	0.6	0.4
sól biała	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0

## DZIEŃ 6

### ŚNIADANIE

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

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.

<b>PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU - 278g (1 porcja)</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250.0	3.8	12.5	0.0	0.3
płatki kukurydziane	28.0	0.7	23.4	1.8	0.2
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	2.6	0.7
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	0.0	0.0

<b>BIAŁA KIELBASA PIECZONA Z CEBULĄ I MAJERANKIEM - 150g (1 porcja)</b>					
biała kielbasa	100.0	17.7	1.1	0.2	0.8
cebula	43.3	0.2	3.0	0.7	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0
majeranek suszony	2.5	0.2	1.5	1.0	2.1
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0

### OBIAD

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 coleslaw: 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.

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 - 533g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	191.3	0.6	14.0	3.6	2.5
koncentrat pomidorowy, 30%	19.5	0.3	3.3	0.5	0.4
czosnek	7.5	0.0	2.4	0.3	0.1
bulion drobiowy	225.0	4.7	2.9	1.1	0.8
oregano suszone	0.8	0.0	0.5	0.3	0.3
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
koper ogrodowy	4.5	0.0	0.3	0.1	0.1
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	7.5	2.3	0.2	0.0	0.0
makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	75.0	0.4	19.9	3.4	0.8
sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0

#### KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI - 332g (1 porcja)

kasza gryczana niepalona, gotowana	120.0	1.3	29.2	2.5	1.2
cukinia	100.0	0.1	3.2	1.0	0.4
bakłażan	100.0	0.1	6.3	2.5	0.6
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
tymianek suszony	1.0	0.1	0.6	0.4	1.2
rozmaryn suszony	1.0	0.2	0.6	0.4	0.3
sól biała	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1

#### 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

#### KARKÓWKA PIECZONA Z WARZYWAMI - 415g

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

## KOLACJA

Salatka z kalafiorom, 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.

#### SALAATKA Z KALAFIOREM, KASZĄ I FETA - 313g (0.5 porcji)

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
kasza jęczmienna, pęczak gotowana	75.0	0.5	20.8	1.4	0.5
kalafior	75.0	0.1	3.8	1.8	0.5
rzodkiewka	25.0	0.1	1.1	0.6	0.2
papryka czerwona, słodka	37.5	0.2	2.5	0.8	0.2
ogórek	50.0	0.1	1.5	0.3	0.1
ser typu "feta"	25.0	4.0	0.3	0.0	0.1
majonez domowy z olejem rzepakowym	12.5	9.9	0.3	0.0	0.1
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	11.5	0.2	0.8	0.0	0.0
sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.0	0.3	0.1	0.0
papryka, mielona	0.5	0.1	0.3	0.2	0.1
chleb żytni razowy	93.0	1.6	47.6	7.8	2.1

## 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) - 100g (1 kanapki)					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni razowy wytrawny	33.2	0.6	16.9	2.7	0.8
szynka wieprzowa, gotowana	13.3	0.5	0.1	0.0	0.1
ser, tyłzyci pełnotłusty	4.1	1.2	0.0	0.0	0.0
sałata masłowa	2.5	0.0	0.1	0.0	0.0
pomidory, czerwone	44.8	0.1	1.6	0.5	0.2
masło śmietankowe	2.1	1.5	0.0	0.0	0.0
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	5.2	1.4
KASZA MANNA NA MLEKU - 226g (1 porcja)					
kasza manna	30.0	0.4	23.0	0.8	0.3
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	187.5	3.8	9.2	0.0	0.2
cukier, trzcinowy	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
cynamon mielony	3.0	0.0	2.4	1.6	0.2

### OBIAD

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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
ziemniaki	327.8	0.3	57.4	7.2	2.6
bułka tarta	28.8	0.5	22.4	1.8	0.6
sól morską jodowaną	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.7	0.0	0.4	0.2	0.1
pietruszka, liście	5.2	0.0	0.5	0.2	0.3
szczypiorek	10.5	0.1	0.4	0.3	0.1
cebula	45.9	0.2	3.2	0.8	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	5.2	5.2	0.0	0.0	0.0
jaja kurze całe	32.8	3.2	0.2	0.0	0.7
mąka pszenna, typ 500	16.4	0.2	12.1	0.4	0.2
ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKIEM (E) - 420g (1 porcja)					
ziemniaki	50.4	0.1	8.8	1.1	0.4
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	29.0	0.6	1.8	0.0	0.0

włoszczyzna krojona w paski, mrożona	42.0	0.1	3.3	1.6	0.3
brokuły, różyczki	189.0	0.6	9.8	0.0	1.7
olej rzepakowy uniwersalny	3.4	3.4	0.0	0.0	0.0
woda	105.0	0.0	0.0	0.0	0.0
sól morską jodowaną	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.8	0.0	0.5	0.2	0.1
<b>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z MARCHEWKĄ - 272g (1 porcja)</b>					
kapusta pekińska	120.0	0.2	3.8	2.3	0.4
marchew	52.5	0.1	4.6	1.9	0.3
jabłko	50.0	0.2	6.0	1.0	0.1
cebula	35.0	0.1	2.4	0.6	0.2
olej rzepakowy tłoczony na zimno	8.0	8.0	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
sok ze świeżej cytryny	4.5	0.0	0.3	0.0	0.0
gruszka	217.0	0.4	31.2	4.6	0.7

## 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.

<b>PASTA PIECZARKOWA - 426g (3 porcje)</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
pieczarka biała	216.0	0.9	5.6	4.3	1.9
ogórek kiszony	180.0	0.2	3.4	0.9	0.7
olej rzepakowy tłoczony na zimno	12.0	12.0	0.0	0.0	0.0
pietruszka, liście	9.0	0.0	0.8	0.4	0.5
czosnek	9.0	0.0	2.9	0.4	0.2
chleb żytni razowy	124.0	2.1	63.5	10.4	2.9
ogórek małosolny	100.0	0.1	1.9	0.5	0.4

## DZIEŃ 8

### ŚNIADANIE

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

- 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.

<b>RYŻ NA MLEKU - 210g (1 porcja)</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	180.0	5.8	8.6	0.0	0.2
ryż biały, krótkoziarnisty	30.0	0.1	23.8	0.0	0.2

<b>BIAŁA KIEŁBASA PIECZONA Z CEBULĄ I MAJERANKIEM - 150g (1 porcja)</b>					
biała kiełbasa	100.0	17.7	1.1	0.2	0.8
cebula	43.3	0.2	3.0	0.7	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0
majeranek suszony	2.5	0.2	1.5	1.0	2.1
pieprz czarny	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0
chleb żytni razowy	31.0	0.5	15.9	2.6	0.7

### 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, rodzyunki 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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
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
<b>ZUPA MŁODY KAPUŚNIAK - 630g (1.5 porcja)</b>					
woda	300.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki	82.5	0.1	14.4	1.8	0.7
kapusta biała	75.0	0.1	5.6	1.9	0.2
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	75.0	0.1	3.0	0.8	0.8
marchew	37.5	0.1	3.3	1.4	0.2
seler korzeniowy	22.5	0.1	1.7	1.1	0.1
pietruszka, korzeń	22.5	0.1	2.4	1.1	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	7.5	7.5	0.0	0.0	0.0
koper ogrodowy	1.5	0.0	0.1	0.0	0.0
czosnek	4.5	0.0	1.5	0.2	0.1
papryka, mielona, wędzona	0.9	0.1	0.5	0.3	0.2
czosnek w proszku	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0
papryka, hot chile, suszona na słońcu	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
majeranek suszony	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1
pomarańcza	300.0	0.6	33.9	5.7	1.2

## KOLACJA

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

<b>KANAPKA Z SZYNKĄ (E) - 182g (2 porcje)</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni razowy	124.0	2.1	63.5	10.4	2.9
szynka delikatesowa z kurczaka	36.0	2.0	0.0	0.0	0.4
masło ekstra	10.0	8.3	0.1	0.0	0.0
sałata masłowa	12.0	0.0	0.3	0.2	0.1

## DZIEŃ 9

### ŚNIADANIE

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

<b>PASTA Z CZERWONEJ FASOLI I SUSZONYCH POMIDORÓW - 146g (2 porcje)</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, po odsączeniu, płukana wodą z kranu	118.8	1.1	24.7	8.9	1.8
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	22.3	3.1	5.2	1.3	0.6
czosnek	3.0	0.0	1.0	0.1	0.1
papryka, mielona	1.0	0.1	0.5	0.3	0.2
chili pieprz cayenne	1.0	0.2	0.6	0.3	0.1
chleb żytni razowy	124.0	2.1	63.5	10.4	2.9
papryka czerwona, słodka	75.0	0.4	5.0	1.5	0.5

### 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.

<b>KLOPSIKI Z PIERSI Z ZIEMNIAKIEM I KALAFIOREM (E) - 1014g (2 porcje)</b>					
----------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300.0	3.9	0.0	0.0	1.2
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	100.0	0.3	7.9	3.8	0.6
jaja kurze całe	50.0	4.8	0.3	0.0	1.1
płatki owsiane	20.0	1.4	13.9	1.4	0.8
ziemniaki	240.0	0.2	42.0	5.3	1.9
kalafior, mrożony	300.0	0.6	13.5	6.6	1.5
sól morska jodowana	2.0	0.0	0.0	0.0	0.1
pieprz czarny	2.0	0.1	1.3	0.5	0.2
<b>ZUPA OGÓRKOWA Z KISZONYCH OGÓRKÓW - 877g (1 porcja)</b>					
marchew	52.5	0.1	4.6	1.9	0.3
pietruska, korzeń	27.0	0.1	2.8	1.3	0.3
por	59.0	0.2	3.4	1.6	0.6
ogórek kiszony	250.0	0.3	4.8	1.3	1.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1.3	0.0	0.0	0.4
mleko uht, 1,5% tłuszczu	125.0	1.9	6.3	0.0	0.1
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
kostka warzywna bio (Alee Nero)	10.0	0.5	3.5	0.0	0.0
sól morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	0.0	0.6	0.3	0.1
majeranek suszony	1.0	0.1	0.6	0.4	0.8
jabłko	100.0	0.4	12.1	2.0	0.3

## 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.

<b>JAJKA NA TWARDO Z POMIDOREM I CHLEBEM - 396g</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
jaja gotowane	118.0	11.4	0.7	0.0	2.6
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	7.9	0.3	0.0	0.1
jogurt grecki, 7,5% tłuszczu	10.0	0.8	0.5	0.0	0.0
pomidory, czerwone	192.0	0.4	6.9	2.3	1.0
chleb żytni jasny	66.0	0.9	37.9	2.7	0.5

## 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.

<b>MAKARON NA MLEKU - 315g (1.5 porcji)</b>					
produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	270.0	8.6	13.0	0.0	0.3
makaron czterojajeczny, gotowany	45.0	0.5	10.7	0.4	0.2
<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ - 313g (2 kromki)</b>					
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
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	1.3	0.5

### OBIAD

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

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 kielbasę 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]	błonnik [g]	żelazo [mg]
makaron pszenny pełnoziarnisty	50.0	0.7	37.5	4.2	1.8
oliwa z oliwek	5.0	5.0	0.0	0.0	0.0
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	0.0	0.0
cebula	35.0	0.1	2.4	0.6	0.2
czosnek	3.0	0.0	1.0	0.1	0.1
cukinia	56.3	0.1	1.8	0.6	0.2
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3	3.3	1.0	0.3
pieczarka biała	18.0	0.1	0.5	0.4	0.2
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	100.0	0.1	4.0	1.0	1.0
mozzarella, z pełnego mleka	31.0	6.9	0.7	0.0	0.1
oregano suszone	1.0	0.0	0.7	0.4	0.4
curry w proszku	2.0	0.3	1.2	0.7	0.6
papryka, mielona	1.0	0.1	0.5	0.3	0.2
kurkuma mielona	1.0	0.1	0.6	0.2	0.4
bazyliia świeża	1.0	0.0	0.0	0.0	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	0.0	0.0
liść laurowy	0.3	0.0	0.2	0.1	0.1
ziele angielskie całe	0.5	0.0	0.4	0.1	0.0
wieprzowina, boczek wędzony bez kości	13.5	3.0	0.0	0.0	0.0
biała kielbasa	67.6	12.0	0.7	0.1	0.5
czosnek	2.4	0.0	0.8	0.1	0.0
chrzan tarty, w słoiku	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0
zakwas z mąki żytniej	33.8	0.1	3.2	0.4	0.1
majeranek suszony	1.4	0.1	0.8	0.5	1.1
śmietana, 18% tłuszczu	12.2	2.2	0.4	0.0	0.0
włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	67.6	0.2	5.0	2.3	0.5
wieprzowina, łopatką	40.5	3.5	0.0	0.0	0.4
wieprzowina, żeberka	27.0	6.0	0.0	0.0	0.4
gruszka	217.0	0.4	31.2	4.6	0.7

## KOLACJA

Sałatka jarzynowa: Groszek wsyp do miski. Ogórek, cebulę i jabłko pokrój i włóż do miski. Marchew, ziemniaki i jajka ugotuj. Wystudź, pokrój i dodaj do miski. Wymieszaj majonez, jogurt i musztardę, polej nimi sałatkę.

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

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
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
chleb żytni razowy	62.0	1.1	31.7	5.2	1.4
masło ekstra	5.0	4.1	0.0	0.0	0.0

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 10

ZUPY			
zupa grzybowa, mrożona (Hortex)	337.5 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA			
rodzynki, bez pestek, suszone	18.0 [g]	słonecznik, nasiona	27.8 [g]
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE			
bulion drobiowy	592.2 [g]	bulion jarzynowy	333.3 [g]
		jaja gotowane	118.0 [g]
DODATKI DO DAŃ			
chrzan tarty, w słoiku	8.9 [g]	drożdże piekarskie, prasowane	7.5 [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	550.0 [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	93.8 [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	162.2 [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	525.9 [g]	jogurt grecki, 7,5% tłuszczu	10.0 [g]
		jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	153.5 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	247.5 [g]	masło ekstra	82.0 [g]
		masło śmietankowe	2.1 [g]
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	500.0 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu	750.1 [g]
		mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	810.0 [g]
mleko uht, 1,5% tłuszczu	125.0 [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)	12.0 [g]
śmietana, 18% tłuszczu	12.2 [g]	śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	20.0 [g]
NAPoje BEZALKOHOLOWE			
sok ze świeżej cytryny	36.5 [g]	woda	2077.8 [g]
OWOCE I PRZETWORY			
banan	428.5 [g]	brzoskwinie w puszcze, w gęstym syropie, kawałki owoców i płyn	47.0 [g]
		gruszka	571.0 [g]
jablko	952.8 [g]	mandarynki	65.3 [g]
		oliwki zielone marynowane, konserwowe	9.3 [g]
pomarańcza	416.7 [g]	śliwki, różne gatunki	85.1 [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]
kminek zwyczajny	2.0 [g]	koper ogrodowy	38.4 [g]
		kostka warzywna bio (Alce Nero)	13.0 [g]
kurkuma mielona	1.0 [g]	liść laurowy	0.6 [g]
		majeranek suszony	11.4 [g]
ocet jabłkowy	15.0 [g]	oregano suszone	3.3 [g]
		papryka, mielona	4.7 [g]
papryka, mielona, wędzona	2.6 [g]	pieprz biały	4.0 [g]
		pieprz czarny	28.2 [g]
pietruszka suszona	1.0 [g]	pomidor w proszku	1.0 [g]
		rozmaryn suszony	1.2 [g]
sól biała	17.7 [g]	sól morską jodowaną	10.3 [g]
		tymianek suszony	2.1 [g]
zakwas z mąki żytniej	34.8 [g]	ziele angielskie całe	0.8 [g]
SŁODYCZE			
cukier, biały	14.8 [g]	cukier, trzcinowy	5.0 [g]
		ksylitol	5.0 [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	101.5 [g]	olej słonecznikowy	8.0 [g]	oliwa z oliwek	26.4 [g]
<b>WARZYWA I PRZETWORY</b>					
bakłażan	123.5 [g]	brokuły, różyczki	189.0 [g]	buraki gotowane, odsączone, z solą	400.0 [g]
cebula	560.5 [g]	cukinia	317.1 [g]	cykorja	96.8 [g]
czosnek	42.2 [g]	fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, po odsączeniu, płukana wodą z kranu	118.8 [g]	fasola szparagowa zielona, mrożona	25.0 [g]
groszek zielony	75.0 [g]	kalafior	121.0 [g]	kalafior, mrożony	337.5 [g]
kapusta biała	494.1 [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	838.6 [g]	ogórek	69.4 [g]
ogórek kiszony	585.0 [g]	ogórek kwaszony	175.1 [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]
pietruszka, korzeń	133.8 [g]	pietruszka, liście	25.7 [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	751.7 [g]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	191.3 [g]	rzodkiewka	238.1 [g]	sałata masłowa	59.3 [g]
seler korzeniowy	85.5 [g]	szczypiorek	74.7 [g]	włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula)	100.5 [g]
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	142.0 [g]	ziemniaki	2019.8 [g]	ziemniaki, białe	66.7 [g]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą	340.0 [g]				
<b>ZBOŻOWE</b>					
bułka tarta	57.3 [g]	bułki grahamki	50.0 [g]	chleb graham	100.0 [g]
chleb żytni jasny	198.0 [g]	chleb żytni pełnoziarnisty	153.0 [g]	chleb żytni razowy	930.0 [g]
chleb żytni razowy wytrawny	33.2 [g]	kasza gryczana niepalona, gotowana	120.0 [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	175.0 [g]
mąka orkiszowa biała	37.5 [g]	mąka orkiszowa pełnoziarnista	37.5 [g]	mąka pszenna, typ 500	27.1 [g]
mąka pszenna, typ 550	12.7 [g]	płatki kukurydziane	56.0 [g]	płatki owsiane	60.0 [g]
ryż biały, krótkoziarnisty	60.0 [g]				