

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Twarożek śniadaniowy Ser, gouda tłusty Szynka z indyka Warzywa z pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pasta jajeczna Szynka kanapkowa Szynka z indyka Warzywa z rzodkiewką	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z indyka Ser, camembert pełnotłusty Warzywa z marchewką Mandarynki Ser, gouda tłusty	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami Warzywa z papryką	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Ser, gouda tłusty Szynka z indyka Muffiny jajeczne z warzywami Warzywa z pomidorem	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka kanapkowa Ser, gouda tłusty Twarożek ze szczypiorkiem Warzywa z rzodkiewką	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z indyka Ser, gouda tłusty Paszтет ze słonecznika i kaszy jaglanej Warzywa z kiszonym ogórkiem
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Galaretka z owocami	Deser z pieczonym bananem i gorzką czekoladą	Budyń na mleku Mus truskawkowy	Salatka owocowa Jogurt naturalny	Jogurt z musem truskawkowym	Kisiel z gruszką	Jogurt z jabłkiem i cynamonem
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Krupnik klasyczny Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty Kompot	Zupa szczawiowa Gulasz z indykiem Kasza gryczana Surówka z buraków Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem Pulpety rybne Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z kapusty kiszonej Kompot	Barszcz ukraiński Duszona pierś z kurczaka w warzywach Ziemniaki gotowane Surówka z kalarepą Kompot	Rosół z makaronem Makaron penne z dynią, brokułem i serem Kompot	Zupa ogórkowa Schab pieczony z zielonymi warzywami i kaszą gryczaną Surówka z selera i jabłka Kompot	Zupa krem z dyni z indykiem Kurczak na parze w sosie koperkowym z puree i buraczkami Kompot
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Chleb żytni razowy Chleb pszenny Ser, gouda tłusty Pasta z zielonego groszku Warzywe słupki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Chrupiąca салатка z pieczoną ciecierzycą Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Ser, gouda tłusty Paszтет z mięsa mieszanego Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Ser, gouda tłusty Szynka kanapkowa Warzywa z pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Ser, gouda tłusty Twarożek z tuńczykiem Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Salatka z buraka i ciecioriki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Masło ekstra Frittata z cukinią i serem feta Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2184.3 / B: 99.7 T: 75.9 / WP: 255.6 F: 44.8 / WW: 25.8	K: 2180.9 / B: 94.8 T: 76.9 / WP: 255.5 F: 45.9 / WW: 26.0	K: 2253.1 / B: 98.3 T: 72.4 / WP: 286.4 F: 33.6 / WW: 29.1	K: 2248.3 / B: 97.9 T: 75.6 / WP: 265.9 F: 52.7 / WW: 26.7	K: 2161.4 / B: 120.6 T: 68.5 / WP: 249.0 F: 40.4 / WW: 25.2	K: 2171.1 / B: 116.2 T: 63.9 / WP: 258.8 F: 47.1 / WW: 26.0	K: 2256.6 / B: 122.3 T: 81.4 / WP: 235.8 F: 49.7 / WW: 23.8



alergeny - mle, glu

ŚNIADANIE

K:478.3 / B:30.0 / T:16.4 / WP:49.0 / F:8.2 / WW:5.0

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

MASŁO EKSTRA

Maso ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

TWAROŻEK ŚNIADANIOWY

Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

1. Rzodkiewkę i szcypiorek posiekaj.
2. Twaróg wymieszaj z jogurtem.
3. Twaróg połącz z pokrojonymi warzywami.
4. Bułkę posmaruj gotowym twarożkiem.

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE

K:129.3 / B:2.4 / T:0.1 / WP:30.2 / F:0.6 / WW:3.0

GALARETKA Z OWOCAMI

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)

Galaretka owocowa (w proszku) - 30 g (0.4 x Opakowanie)

Jabłko - 30 g (0.2 x Sztuka)

alergeny - mle, glu



KRUPNIK KLASYCZNY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, perłowa - 90 g (6 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



1. Wszystkie warzywa obierz i zetrzyj na grubych oczkach.
2. Mięso zalej wodą, dodaj przyprawy. Gotuj około 20 minut.
3. Dodaj starte warzywa i kaszę. Gotuj jeszcze 20 minut.
4. Zupę dopraw.
5. Na koniec dodaj olej.

KOTLET SCHABOWY Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY

Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200 g (2.1 x Gałka)

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Kawalek)

Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

1. Mięso ubij tłuczkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
2. Mięso polej mlekiem (zamiennik jajka do panierki), a następnie posyp mięso bułką tartą i smaż na małej ilości tłuszczu (1 łyżeczka oleju).
3. Zrób surówkę: Pokrój kapustę, cebulę, zetrzyj marchew i jabłko. Wymieszaj z pozostałym olejem, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
4. Podaj kotleta z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Woda - 2000 g (8 x Szklanka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)

Cukier - 50 g (5 x Łyżka)



cukier zmniejszamy max do 500g w proporcjach 20l wody, 2,5kg owoców

alergeny - głu, mle

KOLACJA

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plaster)

PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU

Groszek zielony, mrożony - 60 g (0.4 x Szklanka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Rozmroź groszek - zalewając go wrzątkiem.
2. Wszystkie składniki (oprócz pietruszki) zblenduj lub zgnieć tłuczkiem do ziemniaków na pastę.
3. Dodaj posiekaną zieleninę.

WARZYWNE SŁUPKI

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)



Wtorek

Dieta Podstawowa 31.10.2023

alergeny - glú, jaja

ŚNIADANIE

K:450.5 / B:18.6 / T:25.5 / WP:34.2 / F:6.1 / WW:3.6

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

PASTA JAJECZNA

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 10 g (0.3 x Łyżka)

1. Ugotuj jajka.
2. Zetrzyj na tarce paprykę.
3. Posiekaj szczypiorek.
4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

WARZYWA Z RZODKIEWKĄ

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

alergeny - mle, orzeszki ziemne

DRUGIE ŚNIADANIE

K:284.8 / B:8.7 / T:10.6 / WP:38.0 / F:2.5 / WW:3.8

DESER Z PIECZONYM BANANEM I GORZKĄ CZEKOLADĄ

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Masto orzechowe - 7.5 g (0.5 x Łyzeczka)

Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)

1. Natnij banana wzdłuż skórki.
2. Drobnoposiekaj gorzką czekoladę - możesz też zetrzeć ją na tarce.
3. Banana włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i zapiekaj przez 10-15 minut.
4. Na spód kubka nałóż banana i masło orzechowe, dodaj jogurt i posyp wiórkami czekolady

alergeny - mle



ZUPA SZCZAWIOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

Szczaw - 210 g (3 x Garść)

Śmietana, 18% tłuszczu - 30 g (1.2 x Łyżka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



GULASZ Z INDIKIEM

Bulion drobiowy (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)

Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Na oliwie podsmaż posiekaną cebulę i plastry czosnku.

2. Dodaj mięso i smaż kilka minut, dopraw solą, pieprzem i papryką.

3. Dodaj umyte i pokrojone na ćwiartki pieczarki i smaż do momentu, aż się zarumienią.

4. Dodaj cienkie plastry marchewki, pokrojoną w kostkę paprykę i zalej całość bulionem.

5. Dodaj ziele angielskie i liść laurowy, wymieszaj i gotuj gulasz na małym ogniu około 30 minut.

6. W międzyczasie ugotuj kaszę w osolonej wodzie.

7. Kaszę przetóż na talerz i polej gulaszem.

KASZA GRYZANA

Kasza gryczana - 78 g (6 x Łyżka)

SURÓWKA Z BURAKÓW

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.

2. Cebulę pokrój bardzo drobno, wymieszaj z burakiem i olejem.

3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



alergeny - głu, mle

KOLACJA

K:450.7 / B:16.4 / T:13.2 / WP:58.7 / F:13.6 / WW:5.9

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)



CHRUPIĄCA SAŁATKA Z PIECZONĄ CIECIERZYCĄ

Pomidor - 100 g (0.8 x Sztuka)
Ciecierzycza (ugotowana) - 60 g (3 x Łyżka)
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Koper ogrodowy - 10 g (1.2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżeczka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 0.4 g (0.1 x Łyżeczka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

1. Ciecierzycę przelóż do miski, dodaj do niej przyprawy czosnek, paprykę słodką, sól i oliwę (0,5 łyżki).
2. Wymieszaj, a następnie wyłóż na blachę.
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni z termoobiegiem przez około 10-15 minut.
4. Przygotuj dressing: olej wymieszaj z octem i dodaj szczyptę oregano, soli, pieprzu i posiekany świeży koperek (może być też suszony).
5. Pomidorki pokrój na połówki.
6. Sałatę umyj i pokrój dowolnie.
7. Wymieszaj dressing z warzywami i odstaw na chwilę, aby przeszły smakiem.

SUMA K: 2180.9 B: 94.8 T: 76.9 WP: 255.5 F: 45.9 WW: 26.0

Środa

Dieta Podstawowa 01.11.2023

alergeny - mle, glu

ŚNIADANIE

K:429.1 / B:23.8 / T:18.4 / WP:38.5 / F:6.9 / WW:3.9

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

SZYNYKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

SER, CAMEMBERT PEŁNOTŁUSTY

Ser, camembert pełnotłusty - 40 g (0.3 x Opakowanie)

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

MANDARYNKI

Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 15 g (1 x Plasterek)

alergeny - mle



DRUGIE ŚNIADANIE

K:293.8 / B:9.3 / T:4.2 / WP:54.0 / F:1.8 / WW:5.5

BUDYŃ NA MLEKU

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Budyń w proszku - 24 g (3 x Łyżka)
Cukier - 10 g (1 x Łyżka)

1. Zagotuj połowę mleka.
2. W pozostałej części mleka rozpuść budyń w proszku oraz cukier.
3. Dodaj rozmieszany budyń do gotującego się mleka.
4. Gotuj mieszając jeszcze 2 minuty.

MUS TRUSKAWKOWY (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji
Truskawki, mrożone - 1000 g (10 x Szklanka)
Cukier - 40 g (4 x Łyżka)



alergeny - glę, ryby, jaja

OBIAD

K:978.4 / B:39.8 / T:22.5 / WP:146.5 / F:17.4 / WW:14.8

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)
Pomidory z puszk (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Ryż biały - 135 g (9 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x Łyżka)
Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



1. Mięso wrzuć na gorącą wodę (250 ml).
2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut
4. Do całości dodaj pokrojone pomidory i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.
5. Podaj z ugotowanym ryżem.

PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Morszczuk, świeży - 300 g (3 x Kawatek)
Bulion drobiowy (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Mąka żytnia, typ 1400 - 60 g (4 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 40 g (5 x Łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)



1. Przygotuj bulion.
2. Zmiel rybę, posiekany koperek i jajko w malakserze/ blenderze lub przepuść przez maszynkę.
3. Do masy rybnej dodaj sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem.
4. Uformuj rybne pulpety i obtocz w mące.
5. Zesklij pokrojoną drobno cebulkę na rozgrzanym tłuszczu i dodaj pulpety. Lekko podsmaż.
6. Zalej delikatnie bulionem. Duś ok. 10 minut.

KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK

Kasza jęczmienna, pęczak - 75 g (5 x Łyżka)

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



alergeny - glę, mle, jaja

KOLACJA

K:551.8 / B:25.4 / T:27.3 / WP:47.4 / F:7.5 / WW:4.9

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)



CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

PASZTET Z MIĘSA MIESZANEGO

Pasztet z mięsa mieszanego - 60 g (3 x Plaster)

WARZYWA Z KISZONYM OGÓRKIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2253.1 B: 98.3 T: 72.4 WP: 286.4 F: 33.6 WW: 29.1

Czwartek

Dieta Podstawowa 02.11.2023

alergeny - glukoza

ŚNIADANIE

K:503.2 / B:15.7 / T:25.9 / WP:44.2 / F:11.9 / WW:4.4

CHLEB ŻYTNIA RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

PASTA SOCZEWICOWA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Soczewica czerwona (ugotowana) - 60 g (3 x Łyżka)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 5 g (0.2 x Łyżka)

Sos sojowy ciemny - 2.5 g (0.2 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)

Bazyliia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyzeczka)

1. Soczewicę wysypujemy do garnka i zalewamy połową szklanki wody.
2. Gotujemy na średnim ogniu do czasu, aż soczewica wchłonie całą wodę.
3. Następnie miksujemy razem z resztą składników na gładką pastę.

WARZYWA Z PAPRYKĄ

Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)

Pomidor - 30 g (0.2 x Sztuka)

Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

alergeny - mleko



DRUGIE ŚNIADANIE

K:270.2 / B:7.4 / T:5.2 / WP:45.7 / F:5.5 / WW:4.6

SAŁATKA OWOCOWA

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop sokiem z cytryny

JOGURT NATURALNY

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)

OBIAD

K:1128.4 / B:58.3 / T:34.5 / WP:131.6 / F:28.5 / WW:13.2

BARSZCZ UKRAIŃSKI

Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)
Burak - 200 g (2 x Sztuka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Fasola biała (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

DUSZONA PIERSĆ Z KURCZAKA W WARZYSKACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Majeranek - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Tymianek - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
 2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż cukinię. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
 3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut
- *Możesz też przygotować całe danie w piecu parowym

ZIEMNIANKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.

SURÓWKA Z KALAREPĄ

Kalarepa - 160 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

pół łyżeczki oleju
pół łyżeczki soku z cytryny
sól
pieprz
Kalarepę i marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Koperek drobno posiekać. Wszystko doprawić i dokładnie wymieszać

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



alergeny - glukoza, mleko



KOLACJA

K:346.5 / B:16.5 / T:10.0 / WP:44.4 / F:6.8 / WW:4.5

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 15 g (1 x Plasterek)

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2248.3 B: 97.9 T: 75.6 WP: 265.9 F: 52.7 WW: 26.7

Piątek

Dieta Podstawowa 03.11.2023

alergeny - mle, glu, jaja

ŚNIADANIE

K:498.6 / B:29.9 / T:24.4 / WP:36.4 / F:6.3 / WW:3.7

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 15 g (1 x Plasterek)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)



MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Kawalek)
Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C. Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach, paprykę i fetę pokrój w małą kosteczkę. Pomidorki przekrój na połowki. Bazylię posiekaj a czosnek przeciśnij przez praskę.
 2. W misce roztrzep jajka. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.
 3. 6 kokilek nasmaruj tłuszczem. Wylej do nich masę jajeczną. Piecz przez 15-18 minut aż masa będzie ścięta.
- Jeśli nie ma kokilek może być w formie fritatty (całość masy wlewamy wtedy na blachę i kroimy na kwadratowe porcje ok 200 gramowe)

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Sałata - 5 g (1 x Liść)

alergeny - mle, orzeszki ziemne

DRUGIE ŚNIADANIE

K:167.5 / B:7.8 / T:7.3 / WP:17.2 / F:1.3 / WW:1.8

JOGURT Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

Jogurt naturalny - 170 g (8.5 x Łyżka)
Truskawki, mrożone - 50 g (0.5 x Szklanka)
Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy arachidowe - 5 g (0.3 x Łyżka)

Do kubeczka wlej mus truskawkowy i jogurt, posyp mielonymi orzeszkami

alergeny - głu, mle, soja

OBIAD

K:1038.1 / B:44.8 / T:27.2 / WP:145.4 / F:23.9 / WW:14.7

ROSÓŁ Z MAKARONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)
Makaron dwujajeczny - 150 g (1.5 x Szklanka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



MAKARON PENNE Z DYNIA, BROKUŁEM I SEREM

Dynia - 200 g (1 x Kawalek)
Brokuły, gotowane w wodzie - 100 g (1 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 80 g (1.1 x Szklanka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyzeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Ugotuj makaron al dente. Dynię pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, ocet i przyprawy.
3. Zeszklij na oleju cebulę. Podduś brokuła z marynatą i dodaj dynię posypaną cynamonem. Uważaj, by jej nie rozgotować.
4. Dodaj na patelnię fetę
5. Wymieszaj makaron z zawartością patelni i posyp pietruszką przed podaniem.



KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



alergeny - głu, mle, ryby

KOLACJA

K:457.2 / B:38.1 / T:9.6 / WP:50.0 / F:8.9 / WW:5.0

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 15 g (1 x Plasterek)

TWAROŻEK Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Tuńczyk w sosie własnym - 180 g (6 x Łyżka)

Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)



1. Twaróg rozgnieć widelcem z tuńczykiem i wymieszać z jogurtem greckim

2. Ogórka i cebulkę posiekaj drobno i dodaj do pasty, przypraw solą, pieprzem, czosnkiem i słodką papryką. Możesz dodać też zieleninę - szczypiorek/natkę pietruszki

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2161.4 B: 120.6 T: 68.5 WP: 249.0 F: 40.4 WW: 25.2

Sobota

Dieta Podstawowa 04.11.2023

alergeny - głu, mle

ŚNIADANIE

K:505.2 / B:35.8 / T:23.8 / WP:35.1 / F:4.7 / WW:3.6

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)



TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



1. Posiekaj szczypior
2. Wymieszaj składniki.

WARZYWA Z RZODKIEWKĄ

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

DRUGIE ŚNIADANIE

K:194.1 / B:0.9 / T:0.3 / WP:45.6 / F:2.7 / WW:4.6

KISIEL Z GRUSZKĄ

Woda - 250 g (1 x Szklanka)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Kisiel w proszku - 32 g (4 x łyżka)

1. Kisiel przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Gruszkę pokrój w kostkę i wrzuć do miseczki z kisielem. Lub podaj obok

alergeny - seler, mle

OBIAD

K:954.1 / B:60.0 / T:22.7 / WP:115.0 / F:26.1 / WW:11.5

ZUPA OGÓRKOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)

Ogórek kwaszony - 360 g (6 x Sztuka)

Ziemiaki - 210 g (3 x Sztuka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



SCHAB PIECZONY Z ZIELONYMI WARZYWAMI I KASZĄ GRYCZANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Groszek zielony, mrożony - 300 g (2 x Szklanka)

Brokuły, mrożone - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Szpinak, mrożony - 200 g (2 x Garść)

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 200 g (2 x Kawalek)

Kasza gryczana - 156 g (12 x łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)



1. Schab dopraw i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Skrop olejem. Piecz aż mięso będzie miękkie
2. Warzywa oprószyć ulubionymi ziołami i piecz w piecu parowym.
3. Kaszę ugotuj na sypko i zjedz z mięsem oraz warzywami.

SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA

Seler korzeniowy - 50 g (0.8 x Plaster)

Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Obierz seler i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



alergeny - mle, glu



CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SAŁATKA Z BURAKA I CIECIORKI

Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x Sztuka)

Ciecierzycza (ugotowana) - 60 g (3 x Łyzka)

Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Kawałek)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)

Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyzeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyzka)

Do sałatki możesz dodać ugotowane buraki i ciecierzycę ze słoika (lepiej jest ze słoika niż z puszki, można łatwo dostać taką w lidlu) lub ugotować oba produkty wcześniej.

1. Ciecierzycę wyłóż ze słoika i przepłucz dokładnie pod zimną wodą

2. Buraka i fetę pokrój w kostkę i połącz z ciecierzycą

3. Zrób dressing łącząc olej z octem balsamicznym i swoimi ulubionymi przyprawami (dodatek ziół wspomaga trawienie więc spokojnie możesz tutaj szaleć)

4. Podawaj z dużą ilością posiekanej natki pietruszki

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2171.1 B: 116.2 T: 63.9 WP: 258.8 F: 47.1 WW: 26.0

Niedziela

Dieta Podstawowa 05.11.2023

alergeny - mle, glu

ŚNIADANIE

K:597.5 / B:28.7 / T:25.6 / WP:57.8 / F:10.2 / WW:5.8

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SZYNKA Z INDYKA

Szyńka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

PASZTET ZE SŁONECZNIKA I KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Słonecznik, nasiona, tuskane - 85 g (8.5 x Łyzka)

Kasza jagłana, gotowana - 85 g (2.8 x Łyzka)

Żelatyna - 8 g (1 x Łyzka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Przyprawa "Jarzynka" - 5 g (1 x Łyzeczka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Cebulkę pokrój w kostkę i podsmaż na patelni.

2. Pod koniec smażenia dodaj do cebulki ząbek czosnku.

3. Jeszcze gorącą ugotowaną kaszę jagłaną zmiksuj z cebulką i czosnkiem, dodaj nasiona słonecznika i przyprawę.

4. Zagotuj żelatynę w szklance gorącej wody i dodaj do blendera.

5. Po zmiksowaniu masę przelej do naczynia, przykryj folią i wstaw do lodówki.



WARZYWA Z KISZONYM OGÓRKIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)
Sałata - 5 g (1 x Liść)

alergeny - mle, orzeszki ziemne

DRUGIE ŚNIADANIE

K:184.8 / B:7.6 / T:8.5 / WP:17.5 / F:4.6 / WW:1.8

JOGURT Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Masło orzechowe - 7.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

1. Do jogurtu starte jabłko z cynamonem i masło orzechowe

alergeny - glu, mle

OBIAD

K:958.7 / B:62.6 / T:26.1 / WP:108.4 / F:22.5 / WW:10.9

ZUPA KREM Z DYNI Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dyń - 400 g (2 x Kawatek)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Goździki (mielone) - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Kardamon - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)



1. W garnku podsmaż czosnek na oleju.
2. Indyka ugotuj w bulionie
3. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię i dopraw wg uznania.
4. Wyjmij mięso i zmiksuj zupę blenderem na krem.
5. Wyłożoną potrawę posyp pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki. Dodaj pokrojone mięso, podaj z chlebem

KURCZAK NA PARZE W SOSIE KOPERKOWYM Z PUREE I BURACZKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)
Burak - 400 g (4 x Sztuka)
Bulion drobiowy (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
Koper ogrodowy - 40 g (5 x Łyżka)
Śmietana, 18% tłuszczu - 30 g (1.2 x Łyżka)
Masło ekstra - 20 g (4 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)
Skrobia ziemniaczana - 5 g (0.2 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)



1. Mięso przypraw i ugotuj na parze.
2. Ziemniaki obierz i ugotuj, a następnie potłucz na puree z dodatkiem masła.
3. Buraki obierz i gotuj 40-60 min.
4. Przetudzone buraki zetrzyj na większych oczkach na tarce i przypraw solą.
5. Bulion zagotuj garnku i odlej trochę do szklanki.
6. Bulion w szklance wymieszaj ze skrobią ziemniaczaną oraz ze śmietaną, a następnie wymieszaj z bulionem w garnku.
7. Koper drobno posiekaj i dodaj do sosu.
8. Mięso, ziemniaki i buraczki wyłóż na talerz.
9. Sosem koperkowym polej mięso i ziemniaki.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



alergeny - glu, mle, jaja



CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

FRITTATA Z CUKINIĄ I SEREM FETA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Por - 70 g (0.5 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Kawatek)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)

Szcypiorek - 20 g (4 x Łyzeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyzeczka)

Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)



1. Pokrój cukinię, pora, szcypiorek, pomidory.
2. Rozmieszaj widelcem jajka z przyprawami.
3. Na tłuszczu podsmaż pora (ok 2 minuty), dodaj cukinię i pomidory. Duś ok 5 minut.
4. Zalej masą jajeczną. Posyp szcypiorkiem i rozkruszone ser feta.
5. Smaż pod przykryciem na najmniejszym ogniu, do ścięcia jajek.

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2256.6 B: 122.3 T: 81.4 WP: 235.8 F: 49.7 WW: 23.8


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	750 g	25 x Kromka
Chleb pszenny	480 g	16 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Morszczuk, świeży	300 g	3 x Kawalek
Tuńczyk w sosie własnym	180 g	6 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	235 g	23.5 x Łyżka
Masło ekstra	65 g	13 x Łyzeczka
Majonez (z olejem rzepakowym)	10 g	0.3 x Łyżka
NAPOJE		
Woda	2450 g	9.8 x Szklanka
Herbata czarna, napar bez cukru	2000 g	8 x Szklanka
Sok cytrynowy	27 g	4.5 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Stonecznik, nasiona, łuskane	85 g	8.5 x Łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyzeczka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Orzechy arachidowe	5 g	0.3 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	400 g	4 x Kawalek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	300 g	3 x Kawalek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	200 g	2 x Kawalek
Szynka z indyka	120 g	8 x Plasterek
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
Szynka kanapkowa	75 g	5 x Plasterek
Paszтет z mięsa mieszanego	60 g	3 x Plaster
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	800 g	40 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	450 g	2.2 x Opakowanie
Jaja kurze całe	448 g	8 x Sztuka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	270 g	1.1 x Szklanka
Ser, gouda tłusty	210 g	14 x Plasterek
Ser typu "Feta"	135 g	2.7 x Kawalek
Śmietana, 18% tłuszczu	85 g	3.4 x Łyżka
Ser, camembert pełnotłusty	40 g	0.3 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	234 g	18 x Łyżka
Makaron dwujajeczny	150 g	1.5 x Szklanka
Ryż biały	135 g	9 x Łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	90 g	6 x Łyżka
Kasza jaglana, gotowana	85 g	2.8 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	80 g	1.1 x Szklanka
Kasza jęczmienna, pęczak	75 g	5 x Łyżka
Mąka żytnia, typ 1400	60 g	4 x Łyżka
Bufka tarta	8 g	1 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Skrobia ziemniaczana	5 g	0.2 x Łyżka
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	3690 g	15.4 x Szklanka
Cukier	105 g	10.5 x Łyżka
Kisiel w proszku	32 g	4 x Łyżka
Galaretka owocowa (w proszku)	30 g	0.4 x Opakowanie
Budyń w proszku	24 g	3 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	12.5 g	1.2 x Łyżka
Żelatyna	8 g	1 x Łyżka
Czekolada gorzka	6 g	1 x Kostka
Ocet balsamiczny	6 g	2 x Łyzeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x Łyzeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	5 g	0.2 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól biała	24 g	24 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x Szczypta
Ziele angielskie	13 g	13 x Sztuka
Cynamon	9.5 g	1.9 x Łyzeczka
Liść laurowy	9 g	9 x Listek
Bazylija (suszona)	7 g	1.8 x Łyzeczka
Oregano (suszone)	5.4 g	1.8 x Łyzeczka
Majeranek	5 g	1.2 x Łyzeczka
Przyprawa "Jarzynka"	5 g	1 x Łyzeczka
Czosnek granulowany	3 g	3 x Szczypta
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyzeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2 g	0.4 x Łyzeczka
Pieprz biały	2 g	2 x Szczypta
Goździki (mielone)	1.5 g	0.5 x Łyzeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.2 x Łyzeczka
Kardamon	0.5 g	0.1 x Łyzeczka
OWOCE I WARZYWA		
Ziemniaki	1400 g	20 x Sztuka
Truskawki, mrożone	1050 g	10.5 x Szklanka
Pomidor	730 g	6.1 x Sztuka
Burak	700 g	7 x Sztuka
Dynia	600 g	3 x Kawalek
Cebula	570 g	5.7 x Sztuka
Marchew	562 g	12.5 x Sztuka
Cukinia	400 g	1.3 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	360 g	2.4 x Szklanka
Ogórek kwaszony	360 g	6 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Mieszanka owocowa, mrożona	250 g	2.5 x Szklanka
Papryka czerwona	250 g	1.8 x Sztuka
Ogórki, kiszzone	240 g	4 x Sztuka
Brokuły, mrożone	225 g	0.5 x Opakowanie
Ogórek	220 g	5.5 x Sztuka
Por	210 g	1.5 x Sztuka
Szczaw	210 g	3 x Garść
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Szpinak, mrożony	200 g	2 x Garść
Ziemniaki, gotowane w wodzie	200 g	2.1 x Gałka



PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Gruszka	195 g	1.5 x Sztuka
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Seler korzeniowy	170 g	2.8 x Plaster
Kalarepa	160 g	1 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	120 g	6 x Łyżka
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Koper ogrodowy	106 g	13.2 x Łyżka
Pietruszka, liście	106 g	17.7 x Łyzeczka
Rzodkiewka	105 g	7 x Sztuka
Brokuły, gotowane w wodzie	100 g	1 x Porcja
Kapusta czerwona	100 g	2 x Liść
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Fasola biała (konserwowa)	80 g	4 x Łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	75 g	1.5 x Sztuka
Szczypiorek	70 g	14 x Łyzeczka
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Sałata	60 g	12 x Liść
Sałata lodowa	60 g	3 x Liść
Soczewica czerwona (ugotowana)	60 g	3 x Łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	30.5 g	6.1 x Ząbek
Bazylija (świeża)	5 g	5 x Listek

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywienia

