

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Ser, gouda tłusty Szynka z indyka Fasolka śniadaniowa Warzywa z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru Gruszka	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Hummus klasyczny Warzywa z pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru Banan	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka kanapkowa Ser, gouda tłusty Pomidorowy twarożek Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru Mandarynki	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Ser, gouda tłusty Szynka kanapkowa Ser, camembert pełnotłusty Żurawina do mięs i serów Masło ekstra Warzywa z papryką Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Frittata ze szpinakiem Sos koperkowy Masło ekstra Warzywa z pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru Banan	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Serek naturalny do smarowania Pasta z zielonego groszku Warzywa z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru Gruszka	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Ser, gouda tłusty Szynka z indyka Słodki twarożek z otrębami Warzywa z pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa szczawiowa Leczo z kurczakiem Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką Kompot	Krupnik klasyczny Kotlet z piersi indyka Ziemniaki gotowane Surówka z buraków Kompot	Zupa grochowa Zapiekanka ze szpinakiem Surówka z tartej marchewki Kompot	Barszcz ukraiński Bitki wołowe w sosie własnym Kasza gryczana Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Kompot	Zupa Minestrone Pulpety rybne Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Kompot	Zupa ogórkowa Pieczone roladki z kurczaka ze brokułem i fetą Kasza jęczmienna, perłowa Surówka z selera i jabłka z rodzynkami Sos czosnkowy Kompot	Rosół z makaronem Indyk duszony w sosie pieczarkowym Ryż basmati Surówka z ogórków kiszonych Kompot
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka kanapkowa Twarożek z makrełą Warzywe słupki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Ser, gouda tłusty Szynka kanapkowa Pasta kanapkowa z cukinią Warzywa z kalarepą Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Serek naturalny do smarowania Paszтет z mięsa mieszanego Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Sałatka z zieloną soczewicą i dynią Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Ser, gouda tłusty "Smalczyk" z fasoli i jabłka Słonecznik, nasiona, łuskane Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Ser, gouda tłusty Szynka z indyka Jajko na twardo Warzywa z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka kanapkowa Ser, gouda tłusty Masło ekstra Sałatka grecka Herbata czarna, napar bez cukru
<b>K: 1996.0 / B: 92.9 T: 61.1 / WP: 247.6 F: 49.0 / WW: 25.0</b>	<b>K: 1969.7 / B: 90.5 T: 66.5 / WP: 235.5 F: 42.1 / WW: 23.6</b>	<b>K: 2018.6 / B: 105.2 T: 68.6 / WP: 226.0 F: 47.1 / WW: 22.6</b>	<b>K: 2080.2 / B: 94.5 T: 76.2 / WP: 233.1 F: 43.3 / WW: 23.4</b>	<b>K: 1932.5 / B: 91.0 T: 68.4 / WP: 216.4 F: 41.9 / WW: 21.9</b>	<b>K: 2019.8 / B: 112.8 T: 68.1 / WP: 220.5 F: 39.4 / WW: 22.5</b>	<b>K: 2072.4 / B: 90.5 T: 63.5 / WP: 266.7 F: 34.9 / WW: 27.1</b>



## ŚNIADANIE

K:538.6 / B:20.3 / T:15.0 / WP:72.9 / F:14.8 / WW:7.4

## 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 Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

## FASOLKA ŚNIADANIOWA

Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)

Fasola biała (konserwowa) - 50 g (2.5 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)

Cebula dymka - 10 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czosnek - 1.3 g (0.3 x Żąbek)

Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyzeczka)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Czosnek i cebulę posiekaj.

2. Podsmaż je na oleju do przyrumienienia, a następnie zalej przecierem pomidorowym.

3. Po chwili dodaj fasolę (jeżeli używasz gotowej z puszki, przepłucz ją najpierw).

4. Dodaj paprykę słodką, szczyptę papryki ostrej, trochę pieprzu i soli i spróbuj sos.

5. Na koniec posyp posiekaną natką pietruszki.

## WARZYWA Z RZODKIEWKĄ

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

## HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

## GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

## OBIAD

K:973.5 / B:47.4 / T:27.0 / WP:125.8 / F:24.9 / WW:12.7

## 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)



#### LECZO Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



1. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę, podsmaż na oleju. Dołóż na patelnię mięso pokrojone w kostkę.
2. Pokrój warzywa duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
3. Przypraw wg uznania.
4. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

#### KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK

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

#### SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z MARCHEWKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)  
Kukurydza, konserwowa - 90 g (6 x Łyżka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona, konserwowa - 30 g (1 x Porcja)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)  
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)



1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

#### 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

#### KOLACJA

K:483.9 / B:25.2 / T:19.1 / WP:48.9 / F:9.3 / WW:4.9

#### CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

#### CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

#### SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

#### TWAROŻEK Z MAKRELĄ

Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)  
Makrela, wędzona - 30 g (0.2 x Sztuka)  
Ser twarogowy półtłusty - 30 g (0.2 x Opakowanie)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

1. Pokrój szcypior
2. Zetrzyj na tarce paprykę.
3. Zmiksuj wszystkie składniki z ulubionymi przyprawami (pieprz, oregano, kurkuma) i wyciśniętym sokiem z cytryny.

#### WARZYWNE SŁUPKI

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 35 g (0.2 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: 1996.0 B: 92.9 T: 61.1 WP: 247.6 F: 49.0 WW: 25.0



## ŚNIADANIE

K:532.8 / B:16.7 / T:21.5 / WP:64.1 / F:9.9 / WW:6.4

## 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 - 30 g (2 x Plasterek)

## HUMMUS KLASYCZNY (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Woda - 80 g (0.3 x Szklanka)

Ciecierzycy (w zalewie) - 80 g (4 x łyżka)

Tahini - 48 g (8 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)

Kardamon - 2.5 g (0.5 x łyżeczka)

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 0.5 g (0.5 x Szczypta)



1. Ugotuj ciecierzycę, aż będzie miękka.
2. Dodaj do przestudzonej ciecierzycy pozostałe składniki i dokładnie zmiksuj.
3. Przypraw wykorzystując sól, pieprz i ulubione zioła.

## 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)

## BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

## OBIAD

K:1001.1 / B:45.4 / T:33.9 / WP:120.0 / F:21.6 / WW:12.2

## 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 Z PIERSI INDYKA

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)

Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)

Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

## 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 BURAKÓW

Burak - 100 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 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.



### KOLACJA

K:435.8 / B:28.4 / T:11.1 / WP:51.4 / F:10.6 / WW:5.0

### 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 - 15 g (1 x Plasterek)

### SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

### PASTA KANAPKOWA Z CUKINIĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Ser twarogowy półtłusty - 150 g (0.8 x Opakowanie)  
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Bazyli (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)  
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)



1. Cukinię umyj i naktuj widelcem.
2. Zapiecz na kratce przez ok. 15-30 minut w 200 stopniach.
3. Upieczoną cukinię ostudź, przekrój na pół i wyjmij miąższ.
4. Dodaj sok z cytryny, przyprawy, oliwki i oliwę z oliwek.
5. Zmiksuj z twarogiem do konsystencji pasty.

### WARZYWA Z KALAREPĄ

Kalarepa - 80 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: 1969.7 B: 90.5 T: 66.5 WP: 235.5 F: 42.1 WW: 23.6

## Środa

Dieta Podstawowa 15.11.2023

### ŚNIADANIE

K:496.2 / B:36.5 / T:15.7 / WP:48.0 / F:9.9 / WW:4.8

### CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

### CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

### SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

### SER, GOUDA TŁUSTY

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



### POMIDOROWY TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 75 g (5 x Sztuka)

Bazyliia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)



1. Posiekaj pomidory, rozgnieć widelcem twaróg i wymieszaj składniki potrawy. Całość możesz zmiksować blenderem.

### WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 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)

### MANDARYNKI

Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)

## OBIAD

K:1125.5 / B:52.5 / T:39.4 / WP:129.3 / F:28.8 / WW:12.9

### ZUPA GROCHOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Groch, nasiona suche - 90 g (6 x Łyżka)

Kiełbasa podwawelska - 80 g (8 x Plasterek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Pietruszka, korzeń - 20 g (0.4 x Sztuka)

Marchew - 15 g (0.3 x Sztuka)

Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Majeranek - 8 g (2 x Łyżeczka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



dajemy samą kiełbasę pieczoną jak do tej pory, bez boczku

### ZAPIEKANKA ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)

Szpinak - 150 g (6 x Garść)

Makaron lasagne - 136 g (8 x Płat)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

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

Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Bazyliia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)



Można użyć dowolnego makaronu

1. Włącz piekarnik, do nagrzania do 180 stopni.

2. Pokrój drobno cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę.

3. Przygotuj sos pomidorowy: Rozgrzej tłuszcz i podsmaż cebulkę razem z czosnkiem przeciętym przez praskę. Dodaj pomidory i duś z ulubionymi przyprawami do momentu aż sos zgęstnieje.

4. W oddzielnej misce wymieszaj roztrzepane jajko z serem, jogurtem, posiekany drobno szpinakiem, bazylią i solą.

5. Przygotuj naczynie żaroodporne. Najlepiej jeśli zostanie dopasowane do rozmiaru pokrojonego makaronu.

6. Spód naczynia wyłóż połową sosu pomidorowego, a następnie nałóż 1 z 4 części makaronu. Przekładaj go farszem szpinakowym, tak by ostatnią warstwę stanowił płat makaronu.

7. Na ostatni płat makaronu nałóż resztę sosu pomidorowego, zetrzyj na wierzch ser

8. Piecz ok. 30 minut.

### SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyżeczka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.



## KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### KOLACJA

K:396.9 / B:16.2 / T:13.5 / WP:48.7 / F:8.4 / WW:4.9

#### CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

#### CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

#### SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA

Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 x łyżka)

#### PASZTET Z MIĘSA MIESZANEGO

Paszтет z mięsa mieszanego - 40 g (2 x Plaster)

#### WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 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: 2018.6 B: 105.2 T: 68.6 WP: 226.0 F: 47.1 WW: 22.6

## Czwartek

Dieta Podstawowa 16.11.2023

### ŚNIADANIE

K:448.0 / B:17.5 / T:14.4 / WP:58.5 / F:7.6 / WW:5.9

#### CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

#### CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

#### SER, GOUDA TŁUSTY

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

#### SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

#### SER, CAMEMBERT PEŁNOTŁUSTY

Ser, camembert pełnotłusty - 20 g (0.2 x Opakowanie)

#### ŻURAWINA DO MIĘS I SERÓW

Żurawina do mięs i serów - 30 g (2 x łyżeczka)

#### MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

#### 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)



HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU  
Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

JABŁKO  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

## OBIAD

K:983.5 / B:46.8 / T:36.9 / WP:104.6 / F:18.7 / WW:10.4

### BARSZCZ UKRAIŃSKI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
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 Łyzeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



### BITKI WOŁOWE W SOSIE WŁASNYM

Bulion drobiowy (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)  
Wołowina (udziec) - 100 g (1 x Kawalek)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Sól biała - 6 g (6 x Szczypta)  
Rozmaryn - 1 g (0.2 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

### KASZA GRYZANA

Kasza gryczana - 78 g (6 x Łyżka)

### SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z JABŁKIEM

Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Jabłko - 37.5 g (0.2 x Sztuka)  
Musztarda - 10 g (1 x Łyzeczka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Pokrój kapustę.  
2. Zetrzyj na tarce marchew.  
3. Pokrój drobno cebulkę.  
4. Wymieszaj składniki z oliwą z oliwek i przyprawami.

### KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

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



## KOLACJA

K:648.7 / B:30.2 / T:24.9 / WP:70.0 / F:17.0 / WW:7.1

### 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)

### SZYŃKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)





## SAŁATKA Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ I DYNIĄ

Dynia - 200 g (1 x Kawatek)  
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawatek)  
Roszponka - 40 g (2 x Garść)  
Soczewica zielona - 24 g (2 x Łyżka)  
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

## HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

1. Soczewicę opłucz i ugotuj do miękkości zgodnie z instrukcją.
2. Dynię obierz, pokrój w kostki i upiecz w piekarniku (20 min 200 stopni).
3. Fetę pokrusz, nasiona zmiel.
4. Wymieszaj wszystkie składniki, polej olejem, skrop sokiem z cytryny i oprósz pieprzem.

SUMA K: 2080.2 B: 94.5 T: 76.2 WP: 233.1 F: 43.3 WW: 23.4

# Piątek

Dieta Podstawowa 17.11.2023

## ŚNIADANIE

K:554.9 / B:24.5 / T:20.1 / WP:64.3 / F:8.2 / WW:6.4

### CHLEB ŻYJNI 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)

### FRITTATA ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)  
Szpinak - 100 g (4 x Garść)  
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)  
Ser, gouda tłusty - 15 g (1 x Plasterek)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Mielona gałka muskatołowa - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Pokrój cebulę w kostkę i podsmaż na patelni z łyżeczką oleju.
2. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmaż jeszcze chwilę.
3. Wrzuć posiekany szpinak i duś aż zwiędnie.
4. Dodaj pokrojony drobno ser i dopraw według uznania.
5. Nagrzej piekarnik do 180 stopni.
6. Roztrzep jajka i wymieszaj z podsmażonym szpinakiem.
7. Przelej łyżką masę serowo-szpinakową do foremek na muffinki lub na blache
8. Piecz w 180 stopniach przez 20 minut.

### SOS KOPERKOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)



1. Jogurt wymieszaj z sokiem z cytryny, posiekanym koperkiem i czosnkiem.
2. Dopraw do smaku.

### MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

### 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)

## BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)



**ZUPA MINISTRONE (PRZEPIS NA 5 PORCJI)**

Zjedz 1 z 5 porcji

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

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Fasola szparagowa - 90 g (1 x Garść)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypka)

Tymianek - 2 g (0.5 x Łyzeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

**PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 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.

**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 KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM**

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)

Jabłko - 30 g (0.2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypka)

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.

**KOLACJA**

K:565.0 / B:28.2 / T:20.5 / WP:59.8 / F:12.3 / WW:6.2

**CHLEB ŻYJNI RAZOWY**

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

**CHLEB PSZENNY**

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

**SZYŃKA Z INDYKA**

Szyńka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

**SER, GOUDA TŁUSTY**

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



## "SMALCZYK" Z FASOLI I JABŁKA (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji

Fasola biała (konserwowa) - 360 g (18 x łyżka)

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x łyżka)

Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

### SŁONECZNIK, NASIONA, ŁUSKANE

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

### 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)



1. Fasolę opłucz z zalewy

2. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a jabłko zetrzyj na tarce.

3. Cebulę zeszklij na oleju, a na koniec dodaj jabłko.

4. Całość podsmaż przez ok. 4 minuty.

5. Fasolę zmiksuj na pastę przy pomocy blendera, a następnie wymieszaj z cebulą i jabłkiem.

6. Pastę przypraw według uznania i dokładnie wymieszaj.

SUMA K: 1932.5 B: 91.0 T: 68.4 WP: 216.4 F: 41.9 WW: 21.9

## Sobota

Dieta Podstawowa 18.11.2023

### ŚNIADANIE

K:496.9 / B:20.5 / T:16.3 / WP:60.7 / F:13.8 / WW:6.1

#### CHLEB ŻYJNI 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)

#### SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA

Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x łyżka)

#### PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU

Groszek zielony, mrożony - 100 g (0.7 x Szklanka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 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.

#### 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.

#### HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

#### GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)



**ZUPA OGÓRKOWA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji

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

Ogórki, kiszane - 360 g (6 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

**PIECZONE ROLADKI Z KURCZAKA ZE BROKUŁEM I FETĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji

Brokuły, mrożone - 450 g (1 x Opakowanie)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 350 g (3.5 x Kawatek)

Ser typu "Feta" - 250 g (5 x Kawatek)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Śmietana, 18% tłuszczu - 40 g (1.6 x Łyżka)

Słonecznik, nasiona, tuskane - 30 g (3 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



1. Przekrój pierś z kurczaka i rozbij tak, aby były cienkie.
2. Mięso wysmaruj od środka pieprzem i solą.
3. Na zimną patelnię wlej olej i dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, aby jego aromat przeszedł do tłuszczu.
4. Po nagrzeniu oliwy wrzuć na patelnię ugotowane brokuły i chwilę podsmaż.
5. Zdejmij patelnię z ognia i po chwili dodaj śmietaną.
6. Pokrój drobno ser i dodaj go do farszu wraz ze słonecznikiem.
7. Farsz nakładaj na mięso i zawijaj.
8. Gotową roladkę zawiń w folię i upiecz na parze w piecu

**KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA**

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

**SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA Z RODZYNKAMI**

Seler korzeniowy - 50 g (0.8 x Plaster)

Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Rodzynki, suszone - 15 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

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

**SOS CZOSNKOWY**

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

1. Jogurt wymieszaj z sokiem z cytryny, posiekaną pietruszką i czosnkiem.
2. Dopraw do smaku.

**KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)**

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA**

K:413.9 / B:23.7 / T:14.8 / WP:43.4 / F:7.0 / WW:4.5

**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)

**SZYNKA Z INDYKA**

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)



#### JAJKO NA TWARDO

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Majonez (z olejem rzepakowym) - 5 g (0.2 x łyżka)  
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

#### WARZYWA Z RZODKIEWKĄ

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)  
Sałata - 5 g (1 x Liść)

#### HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

1. Ugotuj jajka na twardo - ok 7 minut od zagotowania. Podaj z majonezem i szczypiorkiem

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

SUMA K: 2019.8 B: 112.8 T: 68.1 WP: 220.5 F: 39.4 WW: 22.5

## Niedziela

Dieta Podstawowa 19.11.2023

### ŚNIADANIE

K:452.3 / B:23.1 / T:9.7 / WP:67.4 / F:11.6 / WW:6.9

#### 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)

#### SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

#### SŁODKI TWAROŻEK Z OTRĘBAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Otręby owsiane - 28 g (4 x łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)



1. Rozgnieć widelcem twaróg z bananem. (skrop odrobinę sokiem z cytryny aby banan nie zmienił koloru)
2. Wymieszaj z otrębami i cynamonem.

#### 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)

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

### OBIAD

K:1120.1 / B:48.2 / T:31.0 / WP:149.3 / F:13.4 / WW:15.1

#### ROSÓŁ Z MAKARONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bullion 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 łyżeczka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



#### INDYK DUSZONY W SOSIE PIECZARKOWYM

Mięso z udźca indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)  
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)  
Bulion drobiowy (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)  
Cebula - 10 g (0.1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

#### RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 75 g (5 x Łyżka)

#### SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH

Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)  
Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

#### KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

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



#### KOLACJA

K:500.0 / B:19.2 / T:22.8 / WP:50.0 / F:9.9 / WW:5.1

#### CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 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 - 15 g (1 x Plasterek)

#### MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

#### SAŁATKA GRECKA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)  
Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)  
Ser typu "Feta" - 20 g (0.4 x Kawatek)  
Cebula - 10 g (0.1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

#### HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2072.4 B: 90.5 T: 63.5 WP: 266.7 F: 34.9 WW: 27.1




PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	690 g	23 x Kromka
Chleb pszenny	420 g	14 x Kromka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Morszczuk, świeży	300 g	3 x Kawalek
Makrela, wędzona	30 g	0.2 x Sztuka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	335 g	33.5 x łyżka
Masło ekstra	25 g	5 x łyżeczka
Majonez (z olejem rzepakowym)	5 g	0.2 x łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Herbata czarna, napar bez cukru	3500 g	14 x Szklanka
Woda	2080 g	8.3 x Szklanka
Sok cytrynowy	42 g	7 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Stonecznik, nasiona, łuskane	50 g	5 x łyżka
Tahini	48 g	8 x łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x łyżka
<b>INNE</b>		
Bulion drobiowy (domowy)	3680 g	15.3 x Szklanka
Cukier	50 g	5 x łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	50 g	0.5 x Porcja
Żurawina do mięs i serów	30 g	2 x łyżeczka
Musztarda	20 g	2 x łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	9 g	3 x łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Ser twarogowy półtłusty	480 g	2.4 x Opakowanie
Jaja kurze całe	476 g	8.5 x Sztuka
Jogurt naturalny	360 g	18 x łyżka
Ser typu "Feta"	320 g	6.4 x Kawalek
Ser, gouda tłusty	180 g	12 x Plasterek
Serek naturalny do smarowania	75 g	3 x łyżka
Śmietana, 18% tłuszczu	70 g	2.8 x łyżka
Ser, camembert pełnotłusty	20 g	0.2 x Opakowanie
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	550 g	5.5 x Kawalek
Szynka z indyka	150 g	10 x Plasterek
Szynka kanapkowa	135 g	9 x Plasterek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
Wołowina (udziec)	100 g	1 x Kawalek
Kiełbasa podwawelska	80 g	8 x Plasterek
Paszтет z mięsa mieszanego	40 g	2 x Plaster
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jęczmienna, perłowa	165 g	11 x łyżka
Makaron dwujajeczny	150 g	1.5 x Szklanka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Makaron lasagne	136 g	8 x Płat
Kasza gryczana	78 g	6 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	75 g	5 x łyżka
Ryż basmati	75 g	5 x łyżka
Mąka żytnia, typ 1400	60 g	4 x łyżka
Otręby owsiane	28 g	4 x łyżka
Butka tarta	8 g	1 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Sól biała	29.5 g	29.5 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	21 g	21 x Szczypta
Majeranek	20 g	5 x łyżeczka
Bazylija (suszona)	16 g	4 x łyżeczka
Ziele angielskie	14 g	14 x Sztuka
Liść laurowy	7 g	7 x Listek
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Mielona gałka muskatołowa	5 g	1 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	4 g	1 x łyżeczka
Kardamon	2.5 g	0.5 x łyżeczka
Pieprz biały	2 g	2 x Szczypta
Tymianek	2 g	0.5 x łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x łyżeczka
Rozmaryn	1 g	0.2 x łyżeczka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ziemniaki	1540 g	22 x Sztuka
Cebula	840 g	8.4 x Sztuka
Pomidory z puszeki (krojone)	800 g	8 x Porcja
Pomidor	630 g	5.2 x Sztuka
Marchew	622 g	13.8 x Sztuka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Jabłko	557.5 g	3.7 x Sztuka
Ogórki, kiszzone	540 g	9 x Sztuka
Fasola biała (konserwowa)	490 g	24.5 x łyżka
Brokuły, mrożone	450 g	1 x Opakowanie
Banan	360 g	3 x Sztuka
Ogórek	340 g	8.5 x Sztuka
Papryka czerwona	320 g	2.3 x Sztuka
Bakłażan	300 g	1.5 x Sztuka
Burak	300 g	3 x Sztuka
Por	280 g	2 x Sztuka
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Seler korzeniowy	260 g	4.3 x Plaster
Mieszanka owocowa, mrożona	250 g	2.5 x Szklanka
Szpinak	250 g	10 x Garść
Szczaw	210 g	3 x Garść
Dynia	200 g	1 x Kawalek
Kapusta pekińska	200 g	4 x Liść
Pietruszka, liście	114 g	19 x łyżeczka
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Groszek zielony, mrożony	100 g	0.7 x Szklanka
Kapusta czerwona	100 g	2 x Liść
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	95 g	1.9 x Sztuka
Fasola szparagowa	90 g	1 x Garść



PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Groch, nasiona suche	90 g	6 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	90 g	6 x łyżka
Rzodkiewka	90 g	6 x Sztuka
Czosnek	89.3 g	17.9 x Ząbek
Ciecierzycza (w zalewie)	80 g	4 x łyżka
Kalarepa	80 g	0.5 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x Sztuka
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	64 g	8 x łyżka
Oliwki czarne	60 g	4 x łyżka
Sałata	60 g	12 x Liść
Sałata lodowa	60 g	3 x Liść
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Roszonka	40 g	2 x Garść
Papryka czerwona, konserwowa	30 g	1 x Porcja
Soczewica zielona	24 g	2 x łyżka
Rodzynki, suszone	15 g	1 x łyżka
Szczypiorek	15 g	3 x łyżeczka
Cebula dymka	10 g	0.5 x Sztuka
Chrzan tarty	5 g	1 x łyżeczka

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik 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**

