

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 Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pasta jajeczna Szynka kanapkowa Szynka z indyka Warzywa z rzodkiewką Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Ser, gouda tłusty "Smalczyk" z fasoli i jabłka Warzywa z marchewką Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami Warzywa z papryką Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Twarożek z jabłkiem i cynamonem Frittata jajeczna z warzywami Warzywa z pomidorem Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka kanapkowa Twarożek ze szczypiorkiem Warzywa z rzodkiewką Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z indyka Ser, gouda tłusty Paszтет ze słonecznika i kaszy jaglanej Warzywa z kiszonym ogórkiem Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Krupnik klasyczny Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z białej kapusty Kompot	Zupa szczawiowa Gulasz z indykiem Kasza gryczana Surówka z buraków Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem Makaron penne z dynią, brokułem i serem Kompot	Barszcz ukraiński Duszona pierś z kurczaka w warzywach Surówka z kalarepą Ziemniaki gotowane Kompot	Warzywna zupa krem Ryba duszona w porach Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z kapusty kiszzonej 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 Warzywne słupki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Ser, gouda tłusty Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierzycą Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Ser, gouda tłusty Twarożek z tuńczykiem Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Ser, gouda tłusty Szynka kanapkowa Jajko na twardo Warzywa z pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Ser, gouda tłusty Zielone pesto Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Paszтет z mięsa mieszanego Sałatka z buraka i ciecioriki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Serek naturalny do smarowania Tradycyjna sałatka jarzynowa Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2034.5 / B: 94.2 T: 71.4 / WP: 233.7 F: 43.1 / WW: 23.7	K: 2050.1 / B: 95.7 T: 71.0 / WP: 233.7 F: 47.4 / WW: 23.8	K: 2064.0 / B: 105.9 T: 58.2 / WP: 259.2 F: 47.3 / WW: 26.2	K: 2075.2 / B: 91.5 T: 76.9 / WP: 228.0 F: 51.1 / WW: 22.8	K: 2078.0 / B: 99.7 T: 74.2 / WP: 231.6 F: 44.1 / WW: 23.3	K: 2089.8 / B: 115.3 T: 67.1 / WP: 231.4 F: 49.2 / WW: 23.3	K: 2100.7 / B: 105.7 T: 71.3 / WP: 238.0 F: 46.5 / WW: 23.7



ŚNIADANIE

K:594.7 / B:31.2 / T:16.8 / WP:75.2 / F:10.2 / WW:7.6

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)

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

Szyńka 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)

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:891.4 / B:41.3 / T:30.6 / WP:103.2 / F:19.4 / WW:10.5

KRUPNIK KLASYCZNY (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 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 Łyzeczka)

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 BIAŁEJ KAPUSTY

Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200 g (2.1 x Gałka)
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Kawatek)
Kapusta biała - 100 g (1.8 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)

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)

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 Plasterek)

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU

Groszek zielony, mrożony - 75 g (0.5 x Szklanka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)
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)

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)

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.



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

K:548.4 / B:21.7 / T:24.0 / WP:55.3 / F:13.5 / WW:5.6

Wtorek

Dieta Podstawowa 28.11.2023

ŚNIADANIE

K:509.0 / B:19.7 / T:25.8 / WP:46.3 / F:8.6 / WW:4.8

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)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 10 g (0.3 x Łyżka)

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)
Sałata - 5 g (1 x Liść)

MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:994.9 / B:51.1 / T:27.6 / WP:124.6 / F:23.7 / 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)



GULASZ Z INDYKIEM

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 przelóż na talerz i polej gulaszem.

KASZA GRYCZANA

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.



KOLACJA

K:546.2 / B:24.9 / T:17.6 / WP:62.8 / F:15.1 / WW:6.3

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 - 30 g (2 x Plasterek)

SER, GOUDA TŁUSTY

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

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z PIECZONĄ CIECIERZYCĄ

Pomidor - 100 g (0.8 x Sztuka)

Ciecierzycza (ugotowana) - 80 g (4 x Łyżka)

Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)

Koper ogrodowy - 10 g (1.2 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

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

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyzeczka)

Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Oregano (suszone) - 0.4 g (0.1 x Łyzeczka)

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.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2050.1 B: 95.7 T: 71.0 WP: 233.7 F: 47.4 WW: 23.8

Środa

Dieta Podstawowa 29.11.2023

ŚNIADANIE

K:493.8 / B:22.0 / T:12.5 / WP:65.4 / F:13.9 / WW:6.6

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 - 30 g (2 x Plasterek)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 15 g (1 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)

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1036.2 / B:41.9 / T:28.5 / WP:145.4 / F:25.4 / WW:14.7

ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Pomidory z puszki (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)

MAKARON PENNE Z DYNIA, BROKUŁEM I SEREM

Dynia - 200 g (1 x Kawalek)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Brokuły, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 80 g (1.1 x Szklanka)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

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 łyżeczka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA

K:534.0 / B:42.0 / T:17.2 / WP:48.4 / F:8.0 / WW:4.9

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)



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.



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 zgęstnieje.
5. Podaj z ugotowanym ryżem.

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. Poddus 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.



MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 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, kiszzone - 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)

WARZYWA Z KISZONYM OGÓRKIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórki, kiszzone - 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. Twaróg rozgnieć widelcem z tuńczykiem i wymieszaj 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

SUMA K: 2064.0 B: 105.9 T: 58.2 WP: 259.2 F: 47.3 WW: 26.2

Czwartek

Dieta Podstawowa 30.11.2023

ŚNIADANIE

K:578.2 / B:16.6 / T:26.5 / WP:59.4 / F:14.9 / WW:5.9

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)

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 Łyżeczka)

Bazyliia (suszona) - 1 g (0.2 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)

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

1. Soczewicę wsypujemy 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.

1. Zjedz jabłko jako przekąskę.



BARSZCZ UKRAIŃSKI

Burak - 200 g (2 x Sztuka)
 Bulion drobiowy (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)
 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)

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (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 Łyzeczka)
 Tymianek - 1 g (0.2 x Łyzeczka)
 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

SURÓWKA Z KALAREPĄ

Kalarepa - 160 g (1 x Sztuka)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
 Koper ogrodowy - 16 g (2 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

ZIEMNIANKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

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

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

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



KOLACJA

K:462.4 / B:23.8 / T:19.4 / WP:44.9 / F:6.9 / WW:4.6

CHLEB ŻYTNI 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)



JAJKO NA TWARDO

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

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

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

SUMA K: 2075.2 B: 91.5 T: 76.9 WP: 228.0 F: 51.1 WW: 22.8

Piątek

Dieta Podstawowa 01.12.2023

ŚNIADANIE

K:709.2 / B:37.4 / T:22.2 / WP:84.3 / F:12.4 / WW:8.5

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

TWAROŻEK Z JABŁKIEM I CYNAMONEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 150 g (0.8 x Opakowanie)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)



1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj starte na tarce jabłko i posyp cynamonem.

FRITATTA JAJECZNA 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 półki. Bazylię posiekaj a czosnek przeciśnij przez praskę.
2. W misce roztrzep jajka. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.
3. Blachę nasmaruj tłuszczem. Wylej do niej masę jajeczną. Piecz przez 15-18 minut aż masa będzie ścięta.

WARZYWA Z POMIDOREM

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

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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



WARZYWNA ZUPA KREM (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji

Bulion warzywny (domowy) - 1000 g (4 x Szklanka)

Brokuły, mrożone - 450 g (1 x Opakowanie)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 96 g (8 x łyżka)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Imbir - 10 g (2 x Plaster)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



1. Warzywa pokrój w kostkę
2. Cebulę, czosnek, marchew podsmaż na łyżce oliwy aż się zeszkłą
3. Dodaj resztę składników i zalej bulionem
4. Gotuj z dodatkiem ulubionych przypraw aż warzywa zmiękną

RYBA DUSZONA W PORACH

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Mintaj, świeży - 100 g (1 x Kawalek)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

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

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plasterami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.
3. Podaj rybę posypaną pestkami dyni.

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.



KOLACJA

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)

ZIELONE PESTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Rukola - 80 g (4 x Garść)

Ser twarogowy półtłusty - 70 g (0.4 x Opakowanie)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Rukolę (możesz zamienić na roszponkę lub szpinak), olej, słonecznik oraz przyprawy przełóż do wysokiego naczynia.
2. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz twaróg i zblenduj do uzyskania jednolitej masy.



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: 2078.0 B: 99.7 T: 74.2 WP: 231.6 F: 44.1 WW: 23.3

Sobota

Dieta Podstawowa 02.12.2023

ŚNIADANIE

K:536.4 / B:30.2 / T:17.7 / WP:60.1 / F:9.7 / WW:6.1

CHLEB ŻYTNI RAZOWY
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY
Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

SZYŃKA KANAPKOWA
Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (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)
Sałata - 5 g (1 x Liść)

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

MANDARYNKI
Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

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

OBIAD

K:886.5 / B:55.8 / T:21.7 / WP:104.5 / F:25.7 / WW:10.5

ZUPA OGÓRKOWA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)
Zjedz 1 z 3 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)
Ogórki, kiszzone - 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)



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 oprósł 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.



KOLACJA

K:666.9 / B:29.3 / T:27.7 / WP:66.8 / F:13.8 / WW:6.7

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

PASZTET Z MIĘSA MIESZANEGO

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

SAŁATKA Z BURAKA I CIECIORKI

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

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

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

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Do sałatki możesz dodać ugotowane buraki i ciecierzycę ze słoika (lepsza 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: 2089.8 B: 115.3 T: 67.1 WP: 231.4 F: 49.2 WW: 23.3

Niedziela

Dieta Podstawowa 03.12.2023

ŚNIADANIE

K:624.8 / B:25.4 / T:22.7 / WP:73.0 / F:13.2 / WW:7.3

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 Łyżeczka)



SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

SER, GOUDA TŁUSTY

Ser, gouda tłusty - 15 g (1 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, łuskane - 85 g (8.5 x Łyżka)

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

Żelatyna - 8 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

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

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, kiszane - 60 g (1 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

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

Dynia - 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)

Dynia, 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. Przystudzone 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.



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)

TRADYCYJNA SAŁATKA JARZYNOWA (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Ogórki, kiszane - 240 g (4 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 160 g (10 x Łyżka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 90 g (3 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 5 g (5 x Szczypta)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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



1. Jaja ugotuj na twardo.
2. Pietruszkę, marchew i ziemniaki ugotować do miękkości w osolonej wodzie.
3. Po ugotowaniu ostudzić.
4. Ugotowane warzywa, ogórki, jabłko i jaja pokroić w drobną kostkę.
5. Wszystkie składniki połączyć i doprawić.

SUMA K: 2100.7 B: 105.7 T: 71.3 WP: 238.0 F: 46.5 WW: 23.7