

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 Smarowidło z soczewicy z suszonymi pomidorami Szynka kanapkowa Warzywa z papryką Herbata czarna, napar bez cukru Mandarynki	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Frittata z papryką, groszkiem i pomidorami Serek naturalny do smarowania Warzywa z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru Banan	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka kanapkowa Ser, gouda tłusty Twarożek z jabłkiem i cynamonem Masło ekstra Warzywa z pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru Gruszka Kefir	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Ser, gouda tłusty Pasta warzywna z ciecierzycą Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru Pomarańcza	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Masło ekstra Twarożek z rzodkiewką Warzywa z papryką Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka z indyka Ser, gouda tłusty Serek naturalny do smarowania Warzywa z pomidorem Babeczki z czekoladą Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Ser, gouda tłusty Szynka z indyka Jajko na twardo Warzywa z kalarepą Herbata czarna, napar bez cukru Banan
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa jarzynowa Schab w sosie pietruszkowym Kasza gryczana Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką Kompot	Zupa kapuśniak Potrawka z indykami i cukinią Ryż basmati Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Kompot	Rosół z makaronem Wege gotówki bez zawijania Ziemniaki gotowane Surówka z tartej marchewki Kompot	Zupa kalafiorowa Kurczak duszony z dynią Kasza jęczmienna, perłowa Surówka z porem i jabłkiem Kompot	Barszcz ukraiński Pieczona ryba z pomidorami Ryż basmati Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Kompot	Zupa pieczarkowa z zacierkami Kotlet z piersi kurczaka Ziemniaki gotowane Buraczki na ciepło Kompot	Zupa krem z zielonych warzyw Gulasz węgierski Kasza jęczmienna, pęczak 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 Masło ekstra Ser, gouda tłusty Pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem Warzywa z kalarepą Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Ser, gouda tłusty Szynka kanapkowa Serek wiejski ze szczypiorkiem i nasionami słonecznika Warzywny słupek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Serek naturalny do smarowania Sałatka śledziowa z majonezem Warzywa z papryką Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Tarta z burakiem i serem Sałata z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z indyka Paszтет ze słonecznika i kaszy jaglanej Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Masło ekstra Ser, gouda tłusty Szynka z indyka Sałatka paprykowa z kaszą Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Chleb pszenny Szynka kanapkowa Ser, gouda tłusty Pieczone warzywa Sos czosnkowy Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2082.6 / B: 105.1 T: 69.4 / WP: 234.0 F: 45.8 / WW: 23.2	K: 2053.1 / B: 103.8 T: 62.0 / WP: 242.1 F: 41.1 / WW: 24.6	K: 2063.1 / B: 90.1 T: 62.1 / WP: 268.1 F: 40.7 / WW: 27.1	K: 2040.5 / B: 81.4 T: 66.6 / WP: 252.9 F: 49.2 / WW: 25.5	K: 2078.7 / B: 100.7 T: 56.9 / WP: 262.3 F: 44.4 / WW: 26.7	K: 1937.5 / B: 91.7 T: 68.7 / WP: 219.8 F: 35.2 / WW: 22.4	K: 2002.7 / B: 85.7 T: 64.3 / WP: 250.5 F: 38.5 / WW: 25.2



## ŚNIADANIE

K:539.5 / B:18.0 / T:16.9 / WP:69.1 / F:17.1 / WW:6.8

## CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

## CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

## SMAROWIDŁO Z SOCZEWICY Z SUSZONYMI POMIDORAMI

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

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

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

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

Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

## SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

## 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)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

## HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

## MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

## OBIAD

K:1048.1 / B:53.1 / T:36.1 / WP:116.7 / F:19.0 / WW:11.6

## ZUPA JARZYNOWA (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji



Bulion drobiowy (domowy) - 900 g (3.8 x Szklanka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Kalafior - 50 g (0.1 x Sztuka)

Fasolka szparagowa, mrożona - 50 g (0.1 x Opakowanie)

Śmietana, 18% tłuszczu - 50 g (2 x Łyżka)

Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



### SCHAB W SOSIE PIETRUSZKOWYM

Bulion drobiowy (domowy) - 120 g (0.5 x Szklanka)  
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Kawatek)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)  
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x łyżka)  
Mąka pszenna, typ 1850 - 15 g (1 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

### KASZA GRYZANA

Kasza gryczana - 78 g (6 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:495.0 / B:34.0 / T:16.4 / WP:48.2 / F:9.7 / WW:4.8

### 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 łyżeczka)

### SER, GOUDA TŁUSTY

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

### PASTA Z JAJKA I TUŃCZYKA ZE SZCZUPIORKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)  
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



1. Ugotuj jajko na twardo. Rozdrobnij, dodaj rybę, jogurt i szczypior. Wszystko wymieszaj i dopraw.

### WARZYWA Z KALAREPĄ

Kalarepa - 80 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 5 g (1 x Liść)



## Wtorek

Dieta Podstawowa 21.11.2023

### ŚNIADANIE

K:455.3 / B:22.2 / T:12.1 / WP:60.9 / F:7.9 / WW:6.3

#### 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)

#### FRITTATA Z PAPRYKĄ, GROSZKIEM I POMIDORAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)

Groszek zielony, mrożony - 15 g (0.1 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)



1. Podsmaż na oleju paprykę i pomidorki koktajlowe.
2. Jajka ubij delikatnie widelcem i wlej na patelnię, dodaj groszek.
3. Gdy masa jajeczna będzie ścięta, przewróć na drugą stronę.

#### SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA

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

#### 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)

#### BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

### OBIAD

K:1014.5 / B:46.3 / T:27.0 / WP:128.8 / F:23.6 / WW:13.0

#### ZUPA KAPUŚNIAK (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 1000 g (4.2 x Szklanka)

Kapusta, kiszona - 500 g (4.6 x Szklanka)

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 1 g (0.2 x Pęczek)



### POTRAWKA Z INDIKIEM I CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)

Mięso z udźca indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Curry - 4 g (4 x Szczypta)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)



1. Pokrój w kostkę mięso, pieczarki i cukinię. Przeciśnij czosnek przez praskę i zetrzyj marchew na grubych oczkach.
2. Podsmaż kurczaka bez tłuszczu i zdejmij z patelni.
3. Na oleju podsmaż czosnek i cukinię z dodatkiem przypraw. Gdy cukinia będzie zgrillowana dodaj pieczarki i marchew. Duś z przyprawami.

### RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 90 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 Łyżeczka)

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:583.3 / B:35.3 / T:22.9 / WP:52.4 / F:9.6 / WW:5.3

### 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)

### SER, GOUDA TŁUSTY

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

### SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

### SEREK WIEJSKI ZE SZCZYPIORKIEM I NASIONAMI SŁONECZNIKA

Serek wiejski (naturalny) - 150 g (0.8 x Opakowanie)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

1. Ogórka pokrój w drobną kostkę.
2. Przełóż serek do miseczki, dodaj ogórka, szczypiorek i nasiona słonecznika.
3. Podaj z chlebem.

### WARZYWNE SŁUPKI

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 35 g (0.2 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: 2053.1 B: 103.8 T: 62.0 WP: 242.1 F: 41.1 WW: 24.6

Środa

Dieta Podstawowa 22.11.2023

ŚNIADANIE

K:580.0 / B:36.2 / T:16.7 / WP:68.6 / F:8.6 / WW:7.0

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)

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.

MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 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)

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

KEFIR

Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

OBIAD

K:1015.8 / B:31.5 / T:28.5 / WP:147.2 / F:23.2 / WW:14.9

ROSÓŁ Z MAKARONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Makaron dwujajeczny - 100 g (1 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)



## WEGE GOŁĄBKİ BEZ ZAWIJANIA (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Kapusta biała - 330 g (6 x Liść)  
Soczewica zielona (ugotowana) - 200 g (10 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)  
Kasza jaglana - 85 g (6.5 x Łyżka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Bułka tarta - 48 g (6 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 40 g (4 x Łyżka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Skrobia ziemniaczana - 10 g (0.4 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Soczewicę ugotuj w 2 szklankach wody z dodatkiem soli.
2. Kaszę jaglaną ugotuj w 1 szklance wody z dodatkiem soli.
3. Cebulę, paprykę oraz czosnek podsmaż na oleju doprawiając przyprawami.
4. Posiekaj kapustę i gotuj w wodzie przez 5 minut, odcedź na sitku. Odcisnij nadmiar wody.
5. Wszystkie przygotowane wcześniej składniki wymieszaj razem w misce, uformuj kształt gołąbków i podsmaż na dużym ogniu przez krótki czas.
6. Podsmażone gołąbki ułóż w naczyniu żaroodpornym, polej sosem pomidorowym i piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez 30-45 minut.

## ZIEMNIANKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

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

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:467.3 / B:22.4 / T:16.9 / WP:52.3 / F:8.9 / WW:5.2

## CHLEB ŻYJNI 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)

## SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z MAJONEZEM (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji  
Śledź w oleju - 400 g (4 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)  
Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Ogórki, kiszzone - 180 g (3 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Groszek zielony, mrożony - 120 g (0.8 x Szklanka)  
Kukurydza, konserwowa - 120 g (8 x Łyżka)  
Ocet - 6 g (1 x Łyżka)  
Musztarda - 5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



majonez:

1. 1 jajko ugotuj i obierz po ugotowaniu.
2. Do serka dodaj ciepłe jajko, musztardę, łyżkę octu oraz przyprawę.
3. Dokładnie zmiksuj, aż masa będzie gładka.

Śledziki:

1. Filety namocz w zimnej wodzie przez minimum godzinę, aby pozbyć się nadmiaru soli lub użyj tych w oleju.
2. Ugotuj mrożoną kukurydzę (możesz użyć z puszki) i groszek, a następnie ostudź.
3. Jajko ugotuj na twardo.
4. Odcisnij śledzie z wody i pokrój je w kostkę.
5. Wymieszaj śledzie z jajkiem, ogórkiem, jabłkiem, kukurydzą oraz groszkiem.
6. Podawaj z domowym majonezem.

## 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)  
Sałata - 5 g (1 x Liść)



## Czwartek

Dieta Podstawowa 23.11.2023

### ŚNIADANIE

K:489.7 / B:15.9 / T:16.3 / WP:61.9 / F:14.3 / WW:6.1

#### CHLEB ŻYJNI 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)

#### PASTA WARZYWNA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Ciecierzycza (w zalewie) - 200 g (10 x Łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 50 g (5 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 24 g (4 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x Łyżeczka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



#### Składniki:

#### Przygotowanie:

Ciecierzycę opłukać na sicie

Cebulę obrać i pokroić w ćwiartki. Pomidory umyć i przekroić na pół (można użyć pelati i wtedy bez pieczenia).

Marchew i korzeń pietruszki obieramy i kroimy również w kawałki.

Układamy wszystkie warzywa (oprócz czosnku) na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez ok. 15 minut w 200 stopniach (grzanie od dołu). Uwaga! Każdy piekarnik jest inny więc należy obserwować, czy warzywa nie podpieką się za mocno.

Blendujemy ostygnięte warzywa z częścią oleju, czosnkiem, przyprawami i ziołami oraz odrobiną soku z cytryny. Następnie dodajemy ciecierzycę i blendujemy na pastę.

Dodajemy natkę pietruszki i miksujemy jeszcze chwilę. Najlepiej samodzielnie regulować gęstość pasty. Jeśli będzie za gęsta można dodać drugą część oleju, jeśli za rzadka- więcej ciecioriki.

#### 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)

#### POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)





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

Zjedz 1 z 5 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 800 g (3.3 x Szklanka)

Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Śmietana, 18% tłuszczu - 100 g (4 x łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

**KURCZAK DUSZONY Z DYNIA**

Bulion drobiowy (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)

Dyń - 100 g (0.5 x Kawatek)

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

Jabłko - 80 g (0.5 x Sztuka)

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

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

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)

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

Papryczka ostra (chili) - 2 g (0.1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Dynię obierz i pokrój w większą kostkę, a cebulę w piórka.
2. Kurczaka pokrój w kostkę dopraw solą i pieprzem i podsmaż na rozgrzanym oleju.
3. Usmażone mięso przełóż na talerz, a pokrojone warzywa podsmaż na pozostałym na patelni oleju.
4. Warzywa dopraw solą, pieprzem, kminem rzymskim, cynamonem i papryką i podsmaż jeszcze przez minutę.
5. Do warzyw dodaj mięso, wlej wywar lub bulion i gotuj pod przykryciem przez ok. 10 minut.
6. Jabłko i cytrynę obierz i pokrój w grubsze plastry.
7. Dodaj do dania i duś przez kolejne 5 minut.
8. Całość posyp nasionami słonecznika.

**KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA**

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

**SURÓWKA Z POREM I JABŁKIEM**

Por - 140 g (1 x Sztuka)

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 Szczypta)

Pora sparz wrzątkiem i pokrój w drobne plasterki.

Jabłko zetrzyj na tarce.

Całość wymieszaj, skro sokiem z cytryny, dopraw i dodaj jogurt oraz rodzynki

**KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)**

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA**

K:575.1 / B:18.2 / T:22.1 / WP:70.2 / F:11.7 / WW:7.2

**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)

**SZYNKĄ KANAPKOWĄ**

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)



## TARTA Z BURAKIEM I SEREM (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji  
Burak - 400 g (4 x Sztuka)  
Jogurt grecki - 200 g (10 x łyżka)  
Mąka pszenna, typ 750 - 160 g (10.7 x łyżka)  
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)  
Mąka pszenna, typ 1850 - 90 g (6 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 90 g (9 x łyżka)  
Woda - 80 g (0.3 x Szklanka)  
Ser typu "Feta" - 80 g (1.6 x Kawalek)  
Rukola - 60 g (3 x Garść)  
Rozmaryn (świeży) - 10 g (2 x Łodyga)  
Ocet - 3 g (0.5 x łyżka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
Kardamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)



### Na ciasto:

1/2 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej  
1 szklanka mąki pszennej typ 750  
1 płaska łyżeczka soli  
1/3 szklanki oleju rzepakowego  
1 łyżeczka octu  
1/3 szklanki zimnej wody

Piekarnik nagrzej do 190 stopni (bez termoobiegu)

Mąkę przesiej z solą, dodaj olej oraz ocet, wymieszaj widelcem, aż do powstania okruszków. Dodaj bardzo zimną wodę i szybko zagnieć ciasto. Następnie owiń folią spożywczą i wstaw na 30 min do lodówki. Po tym czasie przełóż ciasto na arkusz papieru do pieczenia i rozwałkuj na okrąg o średnicy ok 35 cm. Zawiń brzegi ciasta tak, aby stworzyć brzeg tarty. Podpiecz przez 15-20 min w 180 stopniach (możesz na wierzchu położyć coś co obciążenia tarty np. suchą fasolę)

Buraki umyj, obierz i pokrój w 1,5-2 cm kostkę lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę obierz i drobno posiekaj. Warzywa przełóż do miski, skrop olejem i dopraw do smaku. Następnie wrzuć je na patelnię na ok 5-7 min i odstaw.

Jogurt zmiksuj z połową sera i dopraw do smaku kardamonem, pieprzem i gałką muskatołową. Ułóż warzywa na środku upieczonego placka, zalej jogurtem i udekoruj pozostałym serem i rozmarynem. Wstaw do piekarnika i piecz przez ok. 30 min 150 stopniach, aż tarta się zarumieni. Zjedz ze świeżą rukolą

## SAŁATA Z RZODKIEWKĄ

Salata - 100 g (20 x Liść)  
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

## HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2040.5 B: 81.4 T: 66.6 WP: 252.9 F: 49.2 WW: 25.5

# Piątek

Dieta Podstawowa 24.11.2023

## ŚNIADANIE

K:404.2 / B:20.7 / T:11.5 / WP:50.6 / F:8.7 / WW:5.1

### CHLEB ŻYTNI 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)

### MASŁO EKSTRA

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

## TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)  
Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)  
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)



1. Rzodkiewkę i szcypiorek posiekaj.
2. Twaróg wymieszaj z jogurtem.
3. Twaróg połącz z pokrojonymi warzywami i posyp pestkami.



#### 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)

#### OBIAD

K:1160.0 / B:56.9 / T:26.4 / WP:153.9 / F:25.5 / WW:15.8

#### BARSZCZ UKRAIŃSKI

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

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Ziemiaki - 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)

#### PIECZONA RYBA Z POMIDORAMI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Mintaj, świeży - 100 g (1 x Kawalek)

Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 15 g (1 x Kawalek)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

1. Przypraw filet solą, pieprzem i wyłóż na folię aluminiową.
2. Dodaj pokrojonego pomidora (jeśli wysoki foodcost mogą być pelati) w plasterki i posiekaną pietruszkę.
3. Rybę polej sokiem z cytryny i dodaj ser mozzarella.
4. Zawień rybę w folię i upiecz.

#### RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 75 g (5 x Łyżka)

#### 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 Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

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:514.5 / B:23.1 / T:19.0 / 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 Łyżeczka)

#### SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 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, łuskane - 85 g (8.5 x Łyżka)

Kasza jaglana, 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 jaglaną 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)

### HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2078.7 B: 100.7 T: 56.9 WP: 262.3 F: 44.4 WW: 26.7

## Sobota

Dieta Podstawowa 25.11.2023

### ŚNIADANIE

K:552.5 / B:26.3 / T:20.9 / WP:62.3 / F:5.8 / WW:6.4

#### CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 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 - 15 g (1 x Plasterek)

#### SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA

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

#### 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.

#### BABECZKI Z CZEKOLADĄ (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Banan - 240 g (2 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Płatki owsiane (górskie) - 100 g (10 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 50 g (5 x Łyżka)

Cukier - 50 g (5 x Łyżka)

Czekolada gorzka - 24 g (4 x Kostka)

Proszek do pieczenia - 3 g (1 x Łyżeczka)



1. Płatki owsiane zblenduj na konsystencję drobnej mąki.

2. Dodaj do nich proszek do pieczenia i mak i wymieszaj.

3. Czekoladę posiekaj na mniejsze kawałki.

4. Banany rozgnieć widelcem (nie blenduj!).

5. Dodaj olej, jajka, cukier i wymieszaj do połączenia składników.

6. Suche składniki dodaj do mokrych i wymieszaj/zmiksuj do połączenia się składników (nie miksuj za długo).

7. Ciasto przelej do foremek na muffinki (3/4 wysokości), posyp czekoladą.

8. Piecz ok. 30 minut w temperaturze 180 stopni w piekarniku nastawionym na opcję góra-dół.

### HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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



## OBIAD

K:811.9 / B:41.3 / T:30.1 / WP:87.4 / F:15.0 / WW:8.8

## ZUPA PIECZARKOWA Z ZACIERKAMI (PRZEPIS NA 5 PORCJI)



Zjedz 1 z 5 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 800 g (3.3 x Szklanka)

Pieczarka uprawna, świeża - 500 g (25 x Sztuka)

Śmietana, 18% tłuszczu - 100 g (4 x łyżka)

Zacierki - 90 g (3 x Porcja)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

## KOTLET Z PIERSI KURCZAKA

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

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

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

1. Ubij mięso tłuczkiem. Przypraw wg uznania.

2. Polej mlekiem - ok 1 łyżka mleka (zamiennik jajka do panierki) i posyp bułką tartą.

3. Smaż na oleju.

## ZIEMNIAKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

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

## BURACZKI NA CIEPŁO

Burak - 150 g (1.5 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

1. Zetrzyj buraka na tarce.

2. Na oleju podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodaj buraki.

3. Dopraw solą, ostrą papryczką i słodką papryką.

## KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)



Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

## KOLACJA

K:573.1 / B:24.1 / T:17.7 / WP:70.1 / F:14.4 / WW:7.2

## 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)

## SER, GOUDA TŁUSTY

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

## SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)



## SALATKA PAPRYKOWA Z KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

Kasza bulgur - 78 g (6 x Łyżka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)

Bazyli (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

## HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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



1. Kaszę ugotuj al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa pokrój i wymieszaj z kaszą.
3. Dopraw do smaku, skrop olejem i posyp pestkami dyni oraz szpinakiem.

SUMA K: 1937.5 B: 91.7 T: 68.7 WP: 219.8 F: 35.2 WW: 22.4

# Niedziela

Dieta Podstawowa 26.11.2023

## ŚNIADANIE

K:548.2 / B:24.1 / T:15.1 / WP:73.7 / F:11.4 / WW:7.4

### 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 Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 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)

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

### 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)

## BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)



**ZUPA KREM Z ZIELONYCH WARZYW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

Bulion drobiowy (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x Łyzeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż szpinak.
2. Do garnka włóż obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i cukinię.
3. Zalej wywarem lub wodą, aby warzywa były tylko przykryte.
4. Gotuj przez około 20 minut.
5. Dodaj szpinak i zmiksuj na krem.
6. Dopraw szczyptą soli, pieprzu i innych przypraw.
7. Posyp nasionami słonecznika.

**GULASZ WĘGIERSKI (PRZEPIS NA 7 PORCJI)**

Zjedz 1 z 7 porcji

Wieprzowina, szynka surowa - 700 g (7 x Kawalek)

Bulion drobiowy (domowy) - 600 g (2.5 x Szklanka)

Pieczarka uprawna, świeża - 250 g (12.5 x Sztuka)

Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 50 g (5 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 36 g (6 x Łyzeczka)

Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyzeczka)

Mielona papryka chili - 3 g (3 x Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

**KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK**

Kasza jęczmienna, pęczak - 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:515.1 / B:18.8 / T:17.0 / WP:65.5 / F:10.9 / WW:6.6

**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)



#### PIECZONE WARZYWA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)



#### SOS CZOSNKOWY (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

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.

#### HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

---

SUMA K: 2002.7 B: 85.7 T: 64.3 WP: 250.5 F: 38.5 WW: 25.2






PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	690 g	23 x Kromka
Chleb pszenny	420 g	14 x Kromka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Stonecznik, nasiona, łuskane	130 g	13 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	530 g	53 x łyżka
Masło ekstra	35 g	7 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	45 g	7.5 x łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Śledź w oleju	400 g	4 x Sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x łyżka
Mintaj, świeży	100 g	1 x Kawalek
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Wieprzowina, szynka surowa	700 g	7 x Kawalek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Kawalek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	200 g	2 x Kawalek
Szynka z indyka	150 g	10 x Plasterek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100 g	1 x Kawalek
Szynka kanapkowa	90 g	6 x Plasterek
<b>INNE</b>		
Bulion drobiowy (domowy)	5595 g	23.3 x Szklanka
Cukier	100 g	10 x łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x Porcja
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x łyżka
Musztarda	25 g	2.5 x łyżeczka
Czekolada gorzka	24 g	4 x Kostka
Ocet	9 g	1.5 x łyżka
Żelatyna	8 g	1 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x łyżeczka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	616 g	11 x Sztuka
Jogurt naturalny	460 g	23 x łyżka
Kefir	250 g	1 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	250 g	1.2 x Opakowanie
Śmietana, 18% tłuszczu	250 g	10 x łyżka
Jogurt grecki	200 g	10 x łyżka
Serek chudy homogenizowany (0% tł.)	200 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	150 g	0.8 x Opakowanie

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ser, gouda tłusty	135 g	9 x Plasterek
Ser typu "Feta"	80 g	1.6 x Kawalek
Serek naturalny do smarowania	75 g	3 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	20 g	0.1 x Szklanka
Ser, mozzarella	15 g	1 x Kawalek
<b>ZBOŻOWE</b>		
Ryz basmati	165 g	11 x łyżka
Mąka pszenna, typ 750	160 g	10.7 x łyżka
Mąka pszenna, typ 1850	105 g	7 x łyżka
Makaron dwujajeczny	100 g	1 x Szklanka
Płatki owsiane (górskie)	100 g	10 x łyżka
Zacierki	90 g	3 x Porcja
Kasza jagłana	85 g	6.5 x łyżka
Kasza jagłana, gotowana	85 g	2.8 x łyżka
Kasza bulgur	78 g	6 x łyżka
Kasza gryczana	78 g	6 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	75 g	5 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	75 g	5 x łyżka
Bułka tarta	56 g	7 x łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	15 g	1 x łyżka
Skrobia ziemniaczana	10 g	0.4 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Pieprz czarny mielony	24 g	24 x Szczypta
Sól biała	24 g	24 x Szczypta
Ziele angielskie	11 g	11 x Sztuka
Rozmaryn (świeży)	10 g	2 x Łodyga
Liść laurowy	8 g	8 x Listek
Tymianek	8 g	2 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	7 g	1.4 x łyżeczka
Bazylija (suszona)	5 g	1.2 x łyżeczka
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Mielona papryka chili	5 g	5 x Szczypta
Przyprawa "Jarzynka"	5 g	1 x łyżeczka
Curry	4 g	4 x Szczypta
Majeranek	4 g	1 x łyżeczka
Oregano (suszone)	4 g	1.3 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	0.6 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x łyżeczka
Mielona gałka muskatołowa	2 g	0.4 x łyżeczka
Sól morską	2 g	2 x Szczypta
Kardamon	1 g	0.2 x łyżeczka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ziemniaki	1680 g	24 x Sztuka
Marchew	1057 g	23.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	950 g	47.5 x Sztuka
Pomidor	810 g	6.8 x Sztuka
Jabłko	787.5 g	5.2 x Sztuka
Burak	750 g	7.5 x Sztuka
Cukinia	750 g	2.5 x Sztuka
Cebula	620 g	6.2 x Sztuka
Papryka czerwona	600 g	4.3 x Sztuka
Kalafior	550 g	1.1 x Sztuka



PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Kapusta, kiszona	500 g	4.6 x Szklanka
Banan	480 g	4 x Sztuka
Ogórki, kiszone	480 g	8 x Sztuka
Kapusta biała	330 g	6 x Liść
Papryka żółta	280 g	2 x Sztuka
Soczewica zielona (ugotowana)	260 g	13 x Łyżka
Mieszanka owocowa, mrożona	250 g	2.5 x Szklanka
Ogórek	220 g	5.5 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	210 g	14 x Łyżka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	200 g	10 x Łyżka
Kapusta pekińska	200 g	4 x Liść
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	175 g	3.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	171 g	28.5 x Łyzeczka
Kalarepa	160 g	1 x Sztuka
Sałata	155 g	31 x Liść
Por	140 g	1 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	135 g	0.9 x Szklanka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Mandarynki	130 g	2 x Sztuka
Rzodkiewka	120 g	8 x Sztuka
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Dynia	100 g	0.5 x Kawatek
Kapusta czerwona	100 g	2 x Liść
Szpinak	100 g	4 x Garść
Fasola biała (konserwowa)	80 g	4 x Łyżka
Czosnek	65 g	13 x Żąbek
Rukola	60 g	3 x Garść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Brokuły	50 g	0.1 x Sztuka
Fasolka szparagowa, mrożona	50 g	0.1 x Opakowanie
Szczypiorek	40 g	8 x Łyzeczka
Papryka czerwona, konserwowa	30 g	1 x Porcja
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	30 g	2 x Sztuka
Cytryna	20 g	0.2 x Sztuka
Rodzynki, suszone	15 g	1 x Łyżka
Chrzan tarty	5 g	1 x Łyzeczka
Papryczka ostra (chili)	2 g	0.1 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	1 g	0.2 x Pęczek

## 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

Institutu Żywności i Żywienia

