



# Indywidualny Program Odżywiania



Pracownia dietetyki

Jadłospis

Jadłospis letni- 1500kcal

Dietetyk Alicja Jeleniewska

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Czekoladowa owsianka z malinami i czarnymi porzeczkami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Kanapki z twarogiem</p> <p>OBIAD 12:30</p> <p>Pieczona pierś z kurczaka + ziemniaki z koperkiem fasola szparagowa z dodatkiem oliwek+ sos musztardowy</p> <p>KOLACJA 19:00</p> <p>"Ryż" z kalafiora z pomidorem i sosem z awokado</p> <p>K: 1496.8 / B: 74.6 T: 46.7 / WP: 172.2 F: 43.7 / WW: 17.3</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Bananowy kefir z płatkami i malinami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Kanapki z serkiem kanapkowym</p> <p>OBIAD 12:30</p> <p>Gotówki z mięsem z kurczaka Mizeria Fasola szparagowa, gotowana w wodzie</p> <p>KOLACJA 19:00</p> <p>"Ryż" z kalafiora z pomidorem i sosem z awokado</p> <p>K: 1487.1 / B: 72.0 T: 47.9 / WP: 170.1 F: 43.9 / WW: 16.9</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Chrupiąca sałatka z fetą</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>jabłko z cynamonem+ jogurt naturalny</p> <p>OBIAD 12:30</p> <p>Gotówki z mięsem z kurczaka Buraczki tarte Ziemniaki z koperkiem</p> <p>KOLACJA 19:00</p> <p>Kanapki z pastą z makreli</p> <p>K: 1510.0 / B: 71.5 T: 50.1 / WP: 174.6 F: 33.7 / WW: 17.5</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Zapiekana owsianka z truskawkami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Kanapki z serkiem kanapkowym</p> <p>OBIAD 12:30</p> <p>Łosoś w papilotach z brązowym ryżem Buraczkowe smoothie</p> <p>KOLACJA 19:00</p> <p>Kanapki z pastą z makreli Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem</p> <p>K: 1491.0 / B: 73.7 T: 47.2 / WP: 178.5 F: 28.9 / WW: 17.8</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Sałatka z cieciorką</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Serek wiejski z borówkami i cynamonem</p> <p>OBIAD 12:30</p> <p>Łosoś w papilotach z brązowym ryżem Buraczkowe smoothie</p> <p>KOLACJA 19:00</p> <p>Kanapki z guacamole</p> <p>K: 1518.7 / B: 72.8 T: 49.2 / WP: 171.9 F: 37.9 / WW: 17.2</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Kasza manna z ananase</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Chrupiąca sałatka z fetą</p> <p>OBIAD 12:30</p> <p>Siekane kotleciki z kurczaka z paprykową kaszą jaglaną</p> <p>KOLACJA 19:00</p> <p>Rukola z tuńczykiem</p> <p>K: 1506.4 / B: 75.0 T: 51.7 / WP: 172.1 F: 25.9 / WW: 17.2</p>	<p>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Omlet z tzatzikami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Kasza jaglana z duszonym jabłkiem</p> <p>OBIAD 12:30</p> <p>Siekane kotleciki z kurczaka z paprykową kaszą jaglaną</p> <p>KOLACJA 19:00</p> <p>Rukola z tuńczykiem</p> <p>K: 1483.1 / B: 77.0 T: 48.6 / WP: 172.4 F: 22.3 / WW: 17.2</p>

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:00

K:389.6 / B:15.4 / T:12.0 / WP:48.8 / F:12.4 / WW:4.8

### CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI I CZARNYMI PORZECZKAMI

Czas przygotowania: 0 minut

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Kakao 16%, proszek - 8 g (0.8 x łyżka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 120 g (0.5 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)  
Porzeczki czarne - 50 g (1 x Garść)

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:267.5 / B:16.5 / T:5.1 / WP:35.7 / F:6.7 / WW:3.6

### KANAPKI Z TWAROGIEM

Czas przygotowania: 10 minut

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ser twarogowy chudy - 40 g (0.2 x Opakowanie)  
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 105 g (0.4 x Szklanka)

1. Ser wymieszaj z pokrojonym szcypiorem i oliwą.
2. Dopraw do smaku.
3. Posmaruj chleb twarogiem.

## OBIAD 12:30

K:465.0 / B:30.2 / T:7.1 / WP:65.6 / F:8.6 / WW:6.5

### PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA + ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM

Czas przygotowania: 25 minut

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)  
Ziemniaki, wczesne - 245 g (3.5 x Sztuka)

1. Pierś z kurczaka dopraw ulubionymi ziołami i upiecz (najlepiej w folii, aby nie była wysuszona)

### FASOLA SZPARAGOWA Z DODATKIEM OLIVEK+ SOS MUSZTARDOWY

Czas przygotowania: 15 minut

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)  
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x łyżka)  
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 10 g (0.7 x łyżka)  
Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)  
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 140 g (0.7 x Porcja)

## KOLACJA 19:00

K:374.7 / B:12.5 / T:22.6 / WP:22.1 / F:16.0 / WW:2.3

### "RYŻ" Z KALAFIORA Z POMIDOREM I SOSEM Z AWOKADO

Czas przygotowania: 15 minut

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 32 g (4 x łyżka)  
Pomidor - 180 g (1.5 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)  
Kurkuma - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Sparz krótko kalafiora we wrzątku.
2. Po ostudzeniu zmiksuj go na sypko, tak by konsystencją przypominał ryż.
3. Zmiksuj oddzielnie awokado, ząbek czosnku i sok z cytryny.
4. Pokrój rzodkiewkę i koperek i pomidora.
5. Wymieszaj kalafior z warzywami i wymieszaj z sosem z awokado.
6. Dopraw do smaku przyprawami.

SUMA K: 1496.8 B: 74.6 T: 46.7 WP: 172.2 F: 43.7 WW: 17.3

# Wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

K:409.4 / B:14.9 / T:5.2 / WP:71.8 / F:10.1 / WW:7.2

### BANANOWY KEFIR Z PŁATKAMI I MALINAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Maliny - 50 g (0.8 x Garść)  
Płatki owsiane - 25 g (2.5 x Łyżka)  
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 0 minut

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:230.9 / B:13.5 / T:5.4 / WP:29.0 / F:6.0 / WW:2.9

### KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Dyńa, pestki, tuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)  
Serek termizowany, pieczarkowy - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb serkiem.
2. Nałóż sałatę i pokrojonego w plastry ogórka.
3. Całość posypać pestkami dyni

## OBIAD 12:30

K:483.5 / B:31.6 / T:14.8 / WP:49.0 / F:12.6 / WW:4.7

### GOŁĄBKI Z MIĘSEM Z KURCZAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Kapusta włoska - 302 g (5.5 x Liść)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 37 g (1.5 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 11 g (1.1 x Łyżka)  
Ryz brązowy - 45 g (3 x Łyżka)  
Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Kawalek)  
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Ugotuj ryż.
2. Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę (1/2 ilości) pokrojoną w kostkę.
3. Wymieszaj cebulę z mięsem, ryżem i przyprawami wg. uznania.
4. Wytnij głąb z kapusty i ugotuj ją. Po ugotowaniu nie wylewaj wody.
5. Zdejmij liście z ugotowanej kapusty i zawiń w nie farsz ryżowo-mięsny.
6. Dno garnka wyłóż kilkoma liśćmi kapusty i ułóż gołąbki.
7. Zalej gołąbki połową wody, w której gotowała się kapusta.
8. Gotuj gołąbki ok. godziny do momentu aż kapusta zmięknie.
9. Na rozgrzanej oliwie zeszklij cebulę, dodaj przecieru i podlej resztą wody, w której gotowała się wcześniej kapusta.
10. Sos pomidorowy dopraw do smaku i wymieszaj z posiekanym koperkiem.
11. Gotowe gołąbki polej sosem pomidorowym.

### MIZERIA

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)  
Ogórek - 200 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Pokrój drobno cebulę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

### FASOLA SZPARAGOWA, GOTOWANA W WODZIE

Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 120 g (0.6 x Porcja)

## KOLACJA 19:00

K:363.3 / B:11.9 / T:22.5 / WP:20.4 / F:15.3 / WW:2.1

### "RYŻ" Z KALAFIORA Z POMIDOREM I SOSEM Z AWOKADO

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Sparz krótko kalafiora we wrzątku.
2. Po ostudzeniu zmiksuj go na sypko, tak by konsystencją przypominał ryż.
3. Zmiksuj oddzielnie awokado, ząbek czosnku i sok z cytryny.
4. Pokrój rzodkiewkę i koperek i pomidora.
5. Wymieszaj kalafior z warzywami i wymieszaj z sosem z awokado.
6. Dopraw do smaku przyprawami.

SUMA K:1487.1 B:72.0 T:47.9 WP:170.1 F:43.9 WW:16.9

# Środa

## ŚNIADANIE 07:00

K:411.8 / B:14.1 / T:16.2 / WP:47.7 / F:7.8 / WW:4.9

### CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Ogórek - 100 g (2.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 280 g (2 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 20 g (0.4 x Kawalek)  
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 35 g (3.5 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kielkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:262.2 / B:9.0 / T:9.7 / WP:31.3 / F:6.8 / WW:3.1

### JABŁKO Z CYNAMONEM+ JOGURT NATURALNY

Jabłko - 225 g (1.5 x Sztuka)  
Jogurt naturalny (0% tł.) - 60 g (3 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)  
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój jabłko na drobną kostkę
2. Wszystkie składniki wymieszaj. Dodaj jogurt

## OBIAD 12:30

K:484.8 / B:27.0 / T:10.9 / WP:63.1 / F:11.3 / WW:6.2

### GOŁĄBKI Z MIĘSEM Z KURCZAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### BURACZKI TARTE

Buraki, gotowane w wodzie - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)  
Ziemniaki, wczesne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

## KOLACJA 19:00

K:351.2 / B:21.5 / T:13.3 / WP:32.6 / F:7.8 / WW:3.3

### KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Makrela, wędzona - 75 g (0.6 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli
2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i ogórka

SUMA K:1510.0 B:71.5 T:50.1 WP:174.6 F:33.7 WW:17.5

# Czwartek

## ŚNIADANIE 07:00

K:389.8 / B:16.9 / T:4.3 / WP:68.0 / F:6.4 / WW:6.8

### ZAPIEKANA OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Białko jaja kurzego - 35 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny (0% tł.) - 110 g (5.5 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)  
Truskawki - 105 g (1.5 x Garść)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Płatki wymieszaj z pokrojonymi truskawkami, bananem i jogurtem.
2. Białko ubij na sztywno. Delikatnie połącz z płatkami i owocami.
3. Na górę wylej miód.
4. Zapiecz około 20 minut w temperaturze 180 stopni

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:216.4 / B:14.1 / T:3.5 / WP:29.0 / F:5.8 / WW:2.9

### KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Ogórek kwaszony - 90 g (1.5 x Sztuka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Serek termizowany, pieczarkowy - 60 g (0.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb serkiem.
2. Nałóż sałatę i pokrojonego w plastry ogórka.

## OBIAD 12:30

K:523.2 / B:18.0 / T:26.4 / WP:48.3 / F:10.2 / WW:4.8

### ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z BRĄZOWYM RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Brokuły, mrożone - 140 g (0.3 x Opakowanie)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)  
Łosoś, świeży - 100 g (1 x Kawalek)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 34 g (3.4 x Łyżka)  
Ryż brązowy - 105 g (7 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, tuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Rozłóż folię aluminiową, połóż na niej rybę (każdą na osobnej folii).
2. Każdą z nich dopraw, posyp koperkiem i na górze połóż ćwiartkę cytryny.
3. Na okoto poukładaj warzywa, zawiń folię i piecz okoto 30 - 40 minut.
4. Kaszę ugotuj na sypko. Wytłóż na talerz i zjedz z rybą i warzywami.

### BURACZKOWE SMOOTHIE

Pomarańcza - 40 g (0.2 x Sztuka)  
Buraki, gotowane w wodzie - 40 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

## KOLACJA 19:00

K:361.6 / B:24.7 / T:13.0 / WP:33.2 / F:6.5 / WW:3.4

### KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 45 g (1.5 x Kromka)  
Makrele, wędzona - 70 g (0.6 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

### MAŚLANKA SPOŻYWCZA, 0,5% TŁUSZCZU, Z WAPNIEM

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 150 g (0.6 x Szklanka)

SUMA K:1491.0 B:73.7 T:47.2 WP:178.5 F:28.9 WW:17.8

# Piątek

## ŚNIADANIE 07:00

K:404.9 / B:24.2 / T:7.6 / WP:51.5 / F:9.5 / WW:5.1

### SALAATKA Z CIECIORKĄ

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
Koper ogrodowy - 12 g (1.5 x Łyżka)  
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
Oliwki czarne - 7 g (0.5 x Łyżka)  
Ciecierzycyca - 45 g (3 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia) - 60 g (3 x Łyżka)  
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)  
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cieciorke ugotuj według instrukcji na opakowaniu. (Najlepiej namocz ją dzień wcześniej)
2. Przetóż ją do miski, dodaj pokrojonego ogórka, oliwki i koper. Wymieszaj z jogurtem i przyprawami.
3. Chleb zjedz z sałatką.
4. Kefir do picia

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:256.2 / B:22.3 / T:2.4 / WP:31.7 / F:6.1 / WW:3.2

### SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)  
Bułki grahamki - 32 g (0.5 x Sztuka)  
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)  
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wymieszaj z borówkami i dopraw cynamonem.
2. Z bułki zrób grzanekę.

## OBIAD 12:30

K:523.2 / B:18.0 / T:26.4 / WP:48.3 / F:10.2 / WW:4.8

### ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z BRĄZOWYM RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### BURACZKOWE SMOOTHIE

Pomarańcza - 40 g (0.2 x Sztuka)  
Buraki, gotowane w wodzie - 40 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

## KOLACJA 19:00

K:334.3 / B:8.3 / T:12.9 / WP:40.3 / F:12.0 / WW:4.1

### KANAPKI Z GUACAMOLE

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Papryka czerwona - 210 g (1.5 x Sztuka)  
Sałata - 20 g (4 x Liść)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami
2. Posmaruj chleb pastą z awokado
3. Nałóż sałatę i pokrojoną paprykę

SUMA K: 1518.7 B: 72.8 T: 49.2 WP: 171.9 F: 37.9 WW: 17.2

# Sobota

## ŚNIADANIE 07:00

K:446.2 / B:11.7 / T:13.3 / WP:66.5 / F:7.6 / WW:6.5

### KASZA MANNA Z ANANASEM

Ananas - 240 g (3 x Plaster)  
Kasza manna - 35 g (2.9 x Łyżka)  
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 190 g (0.8 x Szklanka)  
Wiórki kokosowe - 18 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Wymieszaj 1/4 szklanki mleka z kaszą.
2. Zagotuj 3/4 szklanki mleka i dodaj rozrobione mleko z kaszą, cały czas mieszając. Wsyp 2 łyżki wiórków kokosowych, nie przestając mieszać.
3. Gotuj do uzyskania pożądanej konsystencji.
4. Upraż na suchej patelni 1 łyżkę wiórków kokosowych.
5. Przełóż ugotowaną kaszę do miseczki, dodaj pokrojonego ananasa, polej syropem klonowym i posyp uprażonymi wiórkami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:227.8 / B:13.2 / T:9.5 / WP:19.7 / F:6.3 / WW:2.1

### CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)  
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 3 g (0.3 x Łyżka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)  
Papryka czerwona - 210 g (1.5 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Kawalek)  
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 120 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.
5. Maślanka do picia

**SIEKANE KOTLECICKI Z KURCZAKA Z PAPRYKOWĄ KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 120 g (9.2 x łyżka)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x łyżka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Pieczonek uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 240 g (12 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Pierś z kurczaka pokrój w drobną kosteczkę, tak samo pieczarki. Wrzuć wszystko do miski.
2. Do miski dodaj jajko i koper. Wszystko dobrze wymieszaj i dopraw.
3. Smaż na małej ilości oleju niewielkie kotleciki.
4. Kaszę ugotuj na sypko.
5. Paprykę pokrój w drobną kostkę i podduś na patelni, gdy rozmięknie dodaj kaszę. Dobrze wymieszaj i dopraw.
6. Kotleciki zjedz z kaszą i pomidorkami.

**KOLACJA 19:00**

K:319.5 / B:20.8 / T:7.8 / WP:37.6 / F:6.1 / WW:3.7

**RUKOLA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Kiełki lucerny - 32 g (4 x łyżka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 6 g (0.6 x łyżka)

Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)

Rukola - 40 g (2 x Garść)

Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x łyżka)

Bułka żytnia - 97 g (1.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ogórka pokrój w plasterki.
2. Na talerz wyłóż rukolę, ogórka, oliwki, kiełki i tuńczyka. Skrop całość olejem i dopraw.
3. Zjedz z opieczoną bułką.

**SUMA K:1506.4 B:75.0 T:51.7 WP:172.1 F:25.9 WW:17.2**

# Niedziela

**ŚNIADANIE 07:00**

K:342.2 / B:15.5 / T:14.9 / WP:34.7 / F:3.9 / WW:3.5

**OMLET Z TZATZIKAMI**

Białko jaja kurzego - 35 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Mąka gryczana - 30 g (2 x łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 23 g (0.1 x Szklanka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 11 g (1.1 x łyżka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia) - 120 g (6 x łyżka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Białko roztrzep, dodaj mleko i mąkę.
2. Wymieszaj ze szczypiorkiem.
3. Usmaż na patelni.
4. Z jogurtu, startego ogórka, rzodkiewki i przeciśniętego przez praskę czosnku przygotuj sos. Dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.
5. Omlet zjedz z sosem.

**DRUGIE ŚNIADANIE 10:30**

K:308.4 / B:11.4 / T:4.7 / WP:51.8 / F:6.3 / WW:5.1

**KASZA JAGLANA Z DUSZONYM JABŁKIEM**

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 39 g (3 x łyżka)

Otręby żytnie - 4 g (0.5 x łyżka)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia) - 140 g (7 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości
2. Jabłka pokrój w kosteczkę, dopraw cynamonem i z rodzynekami duś na wodzie
3. Połącz kaszę z jabłkami, wyłóż do miski i polej jogurtem



**SIEKANE KOTLECICKI Z KURCZAKA Z PAPRYKOWĄ KASZĄ JAGLANĄ  
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA 19:00****RUKOLA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**SUMA K: 1483.1 B: 77.0 T: 48.6 WP: 172.4 F: 22.3 WW: 17.2**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ananas	240 g	3 x Plaster
Awokado	350 g	2.5 x Sztuka
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brokuły, mrożone	140 g	0.3 x Opakowanie
Buraki, gotowane w wodzie	140 g	1.2 x Sztuka
Cebula	250 g	2.5 x Sztuka
Ciecierzycza	45 g	3 x Łyżka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	260 g	1.3 x Porcja
Jabłko	525 g	3.5 x Sztuka
Kalańior	500 g	1 x Sztuka
Kapusta włoska	302 g	5.5 x Liść
Kiełki lucerny	32 g	4 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x Łyżka
Koper ogrodowy	148 g	18.5 x Łyżka
Maliny	110 g	1.8 x Garść
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Ogórek	580 g	14.5 x Sztuka
Ogórek kwaszony	270 g	4.5 x Sztuka
Oliwki czarne	37 g	2.5 x Łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	10 g	0.7 x Łyżka
Papryka czerwona	980 g	7 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	80 g	4 x Sztuka
Pomarańcza	80 g	0.4 x Sztuka
Pomidor	420 g	3.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	240 g	12 x Sztuka
Porzeczki czarne	50 g	1 x Garść
Rukola	40 g	2 x Garść
Rzodkiewka	150 g	10 x Sztuka
Sałata	75 g	15 x Liść
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Truskawki	105 g	1.5 x Garść
Ziemiaki, wczesne	455 g	6.5 x Sztuka
<b>NABIAŁ</b>		
Białko jaja kurzego	70 g	2 x Sztuka
Jaja kurze całe	56 g	1 x Sztuka
Jogurt naturalny	120 g	6 x Łyżka
Jogurt naturalny (0% tł.)	170 g	8.5 x Łyżka
Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia)	320 g	16 x Łyżka
Kefir	500 g	2 x Opakowanie
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem	475 g	1.9 x Szklanka
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	190 g	0.8 x Szklanka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	143 g	0.6 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	40 g	0.2 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	75 g	1.5 x Kawalek
Serek termizowany, pieczarkowy	110 g	0.6 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	1 g	0.2 x Łyżeczka
Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Kurkuma	2 g	0.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypota
Sól himalajska	5 g	5 x Szczypota
Tymianek	4 g	1 x Łyżeczka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jagłana	159 g	12.2 x Łyżka
Kasza manna	35 g	2.9 x Łyżka
Mąka gryczana	30 g	2 x Łyżka
Otręby żytnie	4 g	0.5 x Łyżka
Płatki owsiane	125 g	12.5 x Łyżka
Ryż brązowy	150 g	10 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	35 g	3.5 x Sztuka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, tuskane	15 g	1.5 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	8 g	0.8 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	25 g	2.5 x Łyżka
Wiórki kokosowe	18 g	3 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Koncentrat pomidorowy, 30%	37 g	1.5 x Łyżka
Miód pszczeli	36 g	1.5 x Łyżka
Musztarda	10 g	1 x Łyżeczka
Oceć jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
<b>PIECZYWO</b>		
Bułka żytnia	97 g	1.5 x Sztuka
Bułki grahamki	32 g	0.5 x Sztuka
Chleb żytni razowy	435 g	14.5 x Kromka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Makrela, wędzona	145 g	1.2 x Sztuka
Turńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawalek
<b>MIEŚO I WYROBY MIEŚNE</b>		
Mielony fileć z piersi kurczaka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Kawalek
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	60 g	6 x Łyżka
Oliwa z oliwek	51 g	5.1 x Łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	18 g	3 x Łyżka

## 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 Żywności



Pracownia dietetyki

Alicja Jeleniewska

