

# Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis

1800 zbilansowana

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>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>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>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>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Sałatka z cieciorą</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>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>ŚNIADANIE 07:00</p> <p>Omlet z tzatzikami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Kasza jagłana 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: 1796.1 / B: 89.5 T: 56.1 / WP: 206.7 F: 52.4 / WW: 20.8</p>	<p>K: 1784.5 / B: 86.4 T: 57.5 / WP: 204.2 F: 52.7 / WW: 20.3</p>	<p>K: 1812.0 / B: 85.8 T: 60.1 / WP: 209.5 F: 40.4 / WW: 21.0</p>	<p>K: 1789.2 / B: 88.4 T: 56.7 / WP: 214.2 F: 34.7 / WW: 21.4</p>	<p>K: 1822.4 / B: 87.4 T: 59.1 / WP: 206.3 F: 45.5 / WW: 20.6</p>	<p>K: 1807.7 / B: 90.0 T: 62.1 / WP: 206.5 F: 31.1 / WW: 20.7</p>	<p>K: 1779.7 / B: 92.4 T: 58.3 / WP: 206.9 F: 26.7 / WW: 20.7</p>

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:00

K:467.5 / B:18.4 / T:14.4 / WP:58.6 / F:14.8 / WW:5.8

### CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI I CZARNYMI PORZECZKAMI

Czas przygotowania: 0 minut

Dynia, pestki, łuskane - 12 g (1.2 x łyżka)  
Kakao 16%, proszek - 9.6 g (1 x łyżka)  
Maliny - 72 g (1.2 x Garść)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 144 g (0.6 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)  
Porzeczki czarne - 60 g (1.2 x Garść)

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:321.0 / B:19.8 / T:6.1 / WP:42.8 / F:8.1 / WW:4.4

### KANAPKI Z TWAROGIEM

Czas przygotowania: 10 minut

Chleb żytni razowy - 72 g (2.4 x Kromka)  
Oliwa z oliwek - 3.6 g (0.4 x łyżka)  
Pomidor - 144 g (1.2 x Sztuka)  
Ser twarogowy chudy - 48 g (0.2 x Opakowanie)  
Szcypiorek - 12 g (2.4 x łyżeczka)  
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 126 g (0.5 x Szklanka)

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

## OBIAD 12:30

K:558.0 / B:36.3 / T:8.5 / WP:78.8 / F:10.3 / WW:7.8

### PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA + ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Czas przygotowania: 25 minut

Koper ogrodowy - 9.6 g (1.2 x łyżka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Kawatek)  
Ziemniaki, wczesne - 294 g (4.2 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 - 28.8 g (1.2 x łyżka)  
Musztarda - 12 g (1.2 x łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 3.6 g (0.4 x łyżka)  
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 12 g (0.8 x łyżka)  
Tymianek - 4.8 g (1.2 x łyżeczka)  
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 168 g (0.8 x Porcja)

## KOLACJA 19:00

K:449.6 / B:15.0 / T:27.2 / WP:26.6 / F:19.2 / WW:2.8

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

Czas przygotowania: 15 minut

Awokado - 168 g (1.2 x Sztuka)  
Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)  
Kalafior - 300 g (0.6 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 38.4 g (4.8 x łyżka)  
Pomidor - 216 g (1.8 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 72 g (4.8 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 7.2 g (1.2 x łyżka)  
Kurkuma - 1.2 g (0.2 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1.2 g (1.2 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: 1796.1 B: 89.5 T: 56.1 WP: 206.7 F: 52.4 WW: 20.8

# Wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

K:491.3 / B:17.9 / T:6.2 / WP:86.2 / F:12.1 / WW:8.6

### BANANOWY KEFIR Z PŁATKAMI I MALINAMI

Banan - 144 g (1.2 x Sztuka)  
Jabłko - 180 g (1.2 x Sztuka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)  
Kefir - 300 g (1.2 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 0 minut

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:277.1 / B:16.2 / T:6.5 / WP:34.8 / F:7.2 / WW:3.5

### KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM

Chleb żytni razowy - 72 g (2.4 x Kromka)  
Dyńa, pestki, tuskane - 6 g (0.6 x Łyżka)  
Ogórek kwaszony - 72 g (1.2 x Sztuka)  
Sałata - 18 g (3.6 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.
3. Całość posypać pestkami dyni

## OBIAD 12:30

K:580.2 / B:38.0 / T:17.8 / WP:58.7 / F:15.1 / WW:5.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)  
Kapusta włoska - 362.4 g (6.6 x Liść)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 44.4 g (1.8 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 19.2 g (2.4 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 13.2 g (1.3 x Łyżka)  
Ryż brązowy - 54 g (3.6 x Łyżka)  
Ser typu "Feta" - 36 g (0.7 x Kawalek)  
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 120 g (1.2 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 - 120 g (1.2 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 144 g (7.2 x Łyżka)  
Ogórek - 240 g (6 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 - 144 g (0.7 x Porcja)

## KOLACJA 19:00

K:435.9 / B:14.3 / T:27.0 / WP:24.5 / F:18.4 / WW:2.6

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

Awokado - 168 g (1.2 x Sztuka)  
Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)  
Kalafior - 300 g (0.6 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 38.4 g (4.8 x Łyżka)  
Pomidor - 144 g (1.2 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 72 g (4.8 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 7.2 g (1.2 x Łyżka)  
Kurkuma - 1.2 g (0.2 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1.2 g (1.2 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:1784.5 B:86.4 T:57.5 WP:204.2 F:52.7 WW:20.3

# Środa

## ŚNIADANIE 07:00

K:494.1 / B:16.9 / T:19.5 / WP:57.3 / F:9.4 / WW:5.9

### CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 12 g (1.2 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 336 g (2.4 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 24 g (0.5 x Kawałek)  
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 42 g (4.2 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 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 kielkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:314.7 / B:10.8 / T:11.6 / WP:37.5 / F:8.1 / WW:3.7

### JABŁKO Z CYNAMONEM+ JOGURT NATURALNY

Jabłko - 270 g (1.8 x Sztuka)  
Jogurt naturalny (0% tł.) - 72 g (3.6 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, tuskane - 24 g (2.4 x Łyżka)  
Cynamon - 2.4 g (0.5 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

## OBIAD 12:30

K:581.8 / B:32.3 / T:13.1 / WP:75.7 / F:13.5 / WW:7.5

### 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 - 72 g (0.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

### ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Koper ogrodowy - 9.6 g (1.2 x Łyżka)  
Ziemniaki, wczesne - 252 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

## KOLACJA 19:00

K:421.4 / B:25.8 / T:15.9 / WP:39.1 / F:9.4 / WW:3.9

### KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 72 g (2.4 x Kromka)  
Makrela, wędzona - 90 g (0.7 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 72 g (1.2 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 84 g (0.6 x Sztuka)  
Sałata - 18 g (3.6 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: 1812.0 B: 85.8 T: 60.1 WP: 209.5 F: 40.4 WW: 21.0

# Czwartek

## ŚNIADANIE 07:00

K:467.8 / B:20.2 / T:5.1 / WP:81.6 / F:7.6 / WW:8.2

### ZAPIEKANA OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)  
Białko jaja kurzego - 42 g (1.2 x Sztuka)  
Jogurt naturalny (0% tł.) - 132 g (6.6 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 14.4 g (0.6 x Łyżka)  
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)  
Truskawki - 126 g (1.8 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:259.7 / B:16.9 / T:4.2 / WP:34.8 / F:7.0 / WW:3.4

### KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM

Chleb żytni razowy - 72 g (2.4 x Kromka)

Ogórek kwaszony - 108 g (1.8 x Sztuka)

Salata - 12 g (2.4 x Liść)

Serek termizowany, pieczarkowy - 72 g (0.4 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb serkiem.

2. Nałóż sałatę i pokrojonego w plastry ogórka.

## OBIAD 12:30

K:627.8 / B:21.6 / T:31.7 / WP:58.0 / F:12.2 / WW:5.7

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 168 g (0.4 x Opakowanie)

Cytryna - 48 g (0.6 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 19.2 g (2.4 x Łyżka)

Łosoś, świeży - 120 g (1.2 x Kawatek)

Marchew - 108 g (2.4 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 40.8 g (4.1 x Łyżka)

Ryż brązowy - 126 g (8.4 x Łyżka)

Słonecznik, nasiona, tuskane - 6 g (0.6 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 - 48 g (0.2 x Sztuka)

Buraki, gotowane w wodzie - 48 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

## KOLACJA 19:00

K:433.9 / B:29.6 / T:15.6 / WP:39.8 / F:7.8 / WW:4.0

### KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 54 g (1.8 x Kromka)

Makrele, wędzona - 84 g (0.7 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 72 g (1.2 x Sztuka)

Papryka czerwona - 84 g (0.6 x Sztuka)

Salata - 18 g (3.6 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

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

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 180 g (0.7 x Szklanka)

SUMA K:1789.2 B:88.4 T:56.7 WP:214.2 F:34.7 WW:21.4

# Piątek

## ŚNIADANIE 07:00

K:485.9 / B:29.1 / T:9.1 / WP:61.9 / F:11.4 / WW:6.2

### SAŁATKA Z CIECIORKĄ

Chleb żytni razowy - 36 g (1.2 x Kromka)

Koper ogrodowy - 14.4 g (1.8 x Łyżka)

Ogórek - 96 g (2.4 x Sztuka)

Oliwki czarne - 8.4 g (0.6 x Łyżka)

Ciecierzycza - 54 g (3.6 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia) - 72 g (3.6 x Łyżka)

Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Kefir - 300 g (1.2 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:307.5 / B:26.8 / T:2.9 / WP:38.1 / F:7.4 / WW:3.8

### SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM

Borówki amerykańskie - 120 g (2.4 x Garść)  
Bułki grahamki - 38.4 g (0.6 x Sztuka)  
Serek wiejski (light) - 180 g (1.2 x Opakowanie)  
Cynamon - 3.6 g (0.7 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

## OBIAD 12:30

K:627.8 / B:21.6 / T:31.7 / WP:58.0 / F:12.2 / WW:5.7

### 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 - 48 g (0.2 x Sztuka)  
Buraki, gotowane w wodzie - 48 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

## KOLACJA 19:00

K:401.2 / B:10.0 / T:15.4 / WP:48.4 / F:14.4 / WW:5.0

### KANAPKI Z GUACAMOLE

Awokado - 84 g (0.6 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 72 g (2.4 x Kromka)  
Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)  
Papryka czerwona - 252 g (1.8 x Sztuka)  
Sałata - 24 g (4.8 x Liść)  
Sok cytrynowy - 7.2 g (1.2 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: 1822.4 B: 87.4 T: 59.1 WP: 206.3 F: 45.5 WW: 20.6**

# Sobota

## ŚNIADANIE 07:00

K:535.4 / B:14.0 / T:15.9 / WP:79.8 / F:9.1 / WW:7.8

### KASZA MANNA Z ANANASEM

Ananas - 288 g (3.6 x Plaster)  
Kasza manna - 42 g (3.5 x Łyżka)  
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 228 g (0.9 x Szklanka)  
Wiórki kokosowe - 21.6 g (3.6 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:273.4 / B:15.9 / T:11.4 / WP:23.7 / F:7.6 / WW:2.5

### CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Bazylija (suszona) - 1.2 g (0.3 x Łyżeczka)  
Kiełki rzodkiewki - 28.8 g (3.6 x Łyżka)  
Ogórek - 144 g (3.6 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 3.6 g (0.4 x Łyżka)  
Oregano (suszone) - 1.2 g (0.4 x Łyżeczka)  
Papryka czerwona - 252 g (1.8 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Kawalek)  
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3.6 g (1.2 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)  
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 144 g (0.6 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 - 67.2 g (1.2 x Sztuka)

Kasza jagłana - 144 g (11.1 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 28.8 g (3.6 x Łyżka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 180 g (1.8 x Kawalek)

Olej rzepakowy - 36 g (3.6 x Łyżka)

Papryka czerwona - 168 g (1.2 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 96 g (4.8 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 288 g (14.4 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:383.4 / B:24.9 / T:9.3 / WP:45.1 / F:7.3 / WW:4.5

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Chleb żytni razowy - 72 g (2.4 x Kromka)

Kiełki lucerny - 38.4 g (4.8 x Łyżka)

Ogórek - 48 g (1.2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 7.2 g (0.7 x Łyżka)

Oliwki czarne - 36 g (2.4 x Łyżka)

Rukola - 48 g (2.4 x Garść)

Tuńczyk w sosie własnym - 144 g (4.8 x Łyżka)

Bułka żytnia - 116.4 g (1.8 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:1807.7 B:90.0 T:62.1 WP:206.5 F:31.1 WW:20.7**

## Niedziela

**ŚNIADANIE 07:00**

K:410.7 / B:18.6 / T:17.9 / WP:41.7 / F:4.7 / WW:4.1

**OMLET Z TZATZIKAMI**

Białko jaja kurzego - 42 g (1.2 x Sztuka)

Czosnek - 12 g (2.4 x Ząbek)

Mąka gryczana - 36 g (2.4 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 27.6 g (0.1 x Szklanka)

Ogórek - 48 g (1.2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 13.2 g (1.3 x Łyżka)

Rzodkiewka - 36 g (2.4 x Sztuka)

Szcypiorek - 12 g (2.4 x Łyzeczka)

Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia) - 144 g (7.2 x Łyżka)

Sól himalajska - 1.2 g (1.2 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:370.1 / B:13.6 / T:5.7 / WP:62.2 / F:7.6 / WW:6.1

**KASZA JAGLANA Z DUSZONYM JABŁKIEM**

Jabłko - 180 g (1.2 x Sztuka)

Kasza jagłana - 46.8 g (3.6 x Łyżka)

Otręby żytnie - 4.8 g (0.6 x Łyżka)

Cynamon - 1.2 g (0.2 x Łyzeczka)

Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia) - 168 g (8.4 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**

K:383.4 / B:24.9 / T:9.3 / WP:45.1 / F:7.3 / WW:4.5

---

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.




---

**SUMA K: 1779.7 B: 92.4 T: 58.3 WP: 206.9 F: 26.7 WW: 20.7**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ananas	288 g	3.6 x Plaster
Awokado	420 g	3 x Sztuka
Banan	216 g	1.8 x Sztuka
Borówki amerykańskie	120 g	2.4 x Garść
Brokuły, mrożone	168 g	0.4 x Opakowanie
Buraki, gotowane w wodzie	168 g	1.4 x Sztuka
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Ciecierzycza	54 g	3.6 x Łyżka
Cytryna	48 g	0.6 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	312 g	1.6 x Porcja
Jabłko	630 g	4.2 x Sztuka
Kalafior	600 g	1.2 x Sztuka
Kapusta włoska	362.4 g	6.6 x Liść
Kiełki lucerny	38.4 g	4.8 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	28.8 g	3.6 x Łyżka
Koper ogrodowy	177.6 g	22.2 x Łyżka
Maliny	132 g	2.2 x Garść
Marchew	108 g	2.4 x Sztuka
Ogórek	696 g	17.4 x Sztuka
Ogórek kwaszony	324 g	5.4 x Sztuka
Oliwki czarne	44.4 g	3 x Łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	12 g	0.8 x Łyżka
Papryka czerwona	1176 g	8.4 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	96 g	4.8 x Sztuka
Pomarańcza	96 g	0.5 x Sztuka
Pomidor	504 g	4.2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	288 g	14.4 x Sztuka
Porzeczki czarne	60 g	1.2 x Garść
Rukola	48 g	2.4 x Garść
Rzodkiewka	180 g	12 x Sztuka
Sałata	90 g	18 x Liść
Szczypiorek	24 g	4.8 x Łyżeczka
Truskawki	126 g	1.8 x Garść
Ziemiaki, wczesne	546 g	7.8 x Sztuka
<b>NABIAŁ</b>		
Białko jaja kurzego	84 g	2.4 x Sztuka
Jaja kurze całe	67.2 g	1.2 x Sztuka
Jogurt naturalny	144 g	7.2 x Łyżka
Jogurt naturalny (0% tł.)	204 g	10.2 x Łyżka
Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia)	384 g	19.2 x Łyżka
Kefir	600 g	2.4 x Opakowanie
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem	570 g	2.3 x Szklanka
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	228 g	0.9 x Szklanka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	171.6 g	0.7 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	48 g	0.2 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	90 g	1.8 x Kawalek
Serek termizowany, pieczarkowy	132 g	0.7 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	180 g	1.2 x Opakowanie

## LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	1.2 g	0.3 x Łyżeczka
Cynamon	7.2 g	1.4 x Łyżeczka
Kurkuma	2.4 g	0.5 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1.2 g	0.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	9.6 g	9.6 x Szczypta
Sól himalajska	6 g	6 x Szczypta
Tymianek	4.8 g	1.2 x Łyżeczka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jagłana	190.8 g	14.7 x Łyżka
Kasza manna	42 g	3.5 x Łyżka
Mąka gryczana	36 g	2.4 x Łyżka
Otręby żytnie	48 g	0.6 x Łyżka
Płatki owsiane	150 g	15 x Łyżka
Ryż brązowy	180 g	12 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	42 g	4.2 x Sztuka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, tuskane	18 g	1.8 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	9.6 g	1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	30 g	3 x Łyżka
Wiórki kokosowe	21.6 g	3.6 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Koncentrat pomidorowy, 30%	44.4 g	1.8 x Łyżka
Miód pszczeli	43.2 g	1.8 x Łyżka
Musztarda	12 g	1.2 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3.6 g	1.2 x Łyżeczka
<b>PIECZYWO</b>		
Bułka żytnia	116.4 g	1.8 x Sztuka
Bułki grahamki	38.4 g	0.6 x Sztuka
Chleb żytni razowy	522 g	17.4 x Kromka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Makrela, wędzona	174 g	1.4 x Sztuka
Turńczyk w sosie własnym	144 g	4.8 x Łyżka
Łosoś, świeży	120 g	1.2 x Kawalek
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	120 g	1.2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawalek
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	72 g	7.2 x Łyżka
Oliwa z oliwek	61.2 g	6.1 x Łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	21.6 g	3.6 x Łyżka

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

Instytutu Żywności i Żywności

