



JADŁOSPIS

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów
D03**





Dzień 1

▶ Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 31.89g, T: 22.69g, W o.: 75g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)	1 i 2/3 kromki (55g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	3 i 1/3 plastra (50g)
sałatka jarzynowa 200 g z majonezem (E: 202kcal, B o.: 10.63g, T: 9.77g, W o.: 20.07g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4..Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler.
5. Sałatka jarzynowa - JAJ SEL GOR GLU PSZ SOJ(jaj i pochodne , seler, gorczyca, gluten pszenny, soja

▶ II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 5.78g, T: 5.05g, W o.: 11.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 113kcal, B o.: 5.78g, T: 5.05g, W o.: 11.24g)	0.5 porcji
--	------------

Alergeny:

- 1.Budyń - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 769kcal, B o.: 45.1g, T: 23.95g, W o.: 101.99g)

zupa grycikowa z ziemniakami gotowana (E: 236kcal, B o.: 16.33g, T: 1.6g, W o.: 42.78g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Eskalopki z kurczaka smażone (E: 149kcal, B o.: 21.74g, T: 6.46g, W o.: 1.18g)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym (E: 161kcal, B o.: 3.57g, T: 10.87g, W o.: 14.61g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



Alergeny:

1. Zupa grycikowa - GLU PSZ SEL (gluten pszenny, seler)
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Surówka z kapusty pekińskiej - MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).

► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► Kolacja (E: 534kcal, B o.: 28.04g, T: 18.83g, W o.: 67.22g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

Chleb zwykły (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)

1 i 3/4 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 52kcal, B o.: 0.05g, T: 5.78g, W o.: 0.05g)

2/3 plastra (7g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Ser gouda, light (E: 172kcal, B o.: 18.2g, T: 11.05g, W o.: 0.07g)

2 i 2/3 plastra (65g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Ser gouda, light - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	117.61 g
Tłuszcz:	74.52 g	Węglowodany ogółem:	264.85 g
Węglowodany przyswajalne:	195.41 g	Glukoza:	10.38 g
Fruktoza:	17.4 g	Sacharoza:	16.11 g
Błonnik pokarmowy:	36.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.42 g
Sód:	42588.18 mg	Sól:	105 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.79	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.73



Dzień 2

► Śniadanie (E: 654kcal, B o.: 37.72g, T: 23.44g, W o.: 76.32g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z indyka (E: 108kcal, B o.: 22.23g, T: 2.08g, W o.: 0.13g)	8 i 2/3 plastra (130g)
Ogórek (E: 28kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 5.8g)	1 sztuka (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka z indyka -MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny)

► II śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)
--	-----------------

Alergeny:

- 1.Jogurt -MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Obiad (E: 791kcal, B o.: 37.5g, T: 27.88g, W o.: 104.06g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana (E: 254kcal, B o.: 15.24g, T: 7.71g, W o.: 33.97g)	1 porcja
makaron spaghetti z sosem bolognes / gotowanie/ duszenie (E: 419kcal, B o.: 18.6g, T: 18.04g, W o.: 46.08g)	1 porcja
Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem (E: 40kcal, B o.: 3g, T: 1.4g, W o.: 5.2g)	1 porcja

Alergeny:

- 1.Zupa ogórkowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 2.Makaron spaghetti - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny , jaja i pochodne jaj)



► Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 4.9g, T: 2.2g, W o.: 17.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 5 łyżek (100g)

Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g) 1 i 1/2 sztuki (100g)

Alergeny:

1. Jogurt - MLE (mleko i pochodne laktozy).

► Kolacja (E: 544kcal, B o.: 19.49g, T: 25.5g, W o.: 61.77g)

Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g) 1 i 2/3 kromki (55g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 175kcal, B o.: 8.06g, T: 14.45g, W o.: 3.24g) 1 i 1/2 plastra (45g)

Ogórki kiszzone (E: 22kcal, B o.: 0.66g, T: 0.4g, W o.: 4.52g) 3 i 1/3 sztuki (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).

2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).

3. Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).

4. Pasztet wieprzowy - GLU PSZ JAJ MLE SOJA GOR SEL (gluten pszenny, jaja, mleko i pochodne laktozy, soja, gorczyca, seler)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	108.21 g
Tłuszcz:	83.02 g	Węglowodany ogółem:	271.95 g
Węglowodany przyswajalne:	143.65 g	Glukoza:	9.15 g
Fruktoza:	14.06 g	Sacharoza:	16.52 g
Błonnik pokarmowy:	29.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.78 g
Sód:	5977.05 mg	Sól:	8.76 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.03	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.89



Dzień 3

▶ Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 36.18g, T: 22.32g, W o.: 79.36g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
twarożek ze szczypiorkiem (E: 125kcal, B o.: 21.71g, T: 1.25g, W o.: 7.06g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Twarożek ze szczypiorek - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ II śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)
--	----------------------

Alergeny

Kefir - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 777kcal, B o.: 37.3g, T: 28.74g, W o.: 98.9g)

żurek z ziemniakami gotowany (E: 173kcal, B o.: 11.84g, T: 5.82g, W o.: 21.02g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (E: 127kcal, B o.: 1.03g, T: 7.47g, W o.: 15.98g)	1 porcja
Makaron z serem bez cukru (E: 399kcal, B o.: 23.77g, T: 14.72g, W o.: 43.09g)	1 porcja



Alergeny:

1. Żurek - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE (gluten pszenny, gluten żytni , seler, mleko i pochodne laktozy)
2. Makaron - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny , jaja i pochodne jaj)
3. Ser biały - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

► **Podwieczorek (E: 115kcal, B o.: 8.14g, T: 3.6g, W o.: 12.41g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g) 9 łyżek (180g)

galaretka owocowa 150 ml (E: 7kcal, B o.: 0.4g, T: 0g, W o.: 1.25g) 1 porcja

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne laktozy)

► **Kolacja (E: 564kcal, B o.: 27.79g, T: 21.85g, W o.: 67.7g)**

Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g) 1 i 2/3 kromki (55g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g) 1 porcja

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g (E: 65kcal, B o.: 1.8g, T: 3.4g, W o.: 8.2g) 1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Pasta rybna z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą Ryba w puszcze dorsz w pomidorach -GLU PSZ GOR MLE JAJA SOJ SEZ SO2 (gluten pszenny, gorczyca, mleko i laktoza, jaja, soja ,sezam dwutlenek siarki/ siarczany)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	116.21 g
Tłuszcz:	80.51 g	Węglowodany ogółem:	267.77 g
Węglowodany przyswajalne:	135.54 g	Glukoza:	11.24 g
Fruktoza:	19.72 g	Sacharoza:	12.26 g
Błonnik pokarmowy:	32.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.15 g
Sód:	3131.38 mg	Sól:	8.43 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.5	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.16



Dzień 4

▶ Śniadanie (E: 660kcal, B o.: 31.12g, T: 25.84g, W o.: 79.19g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g)	1 i 2/3 kromki (55g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 113kcal, B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g)	3 i 1/2 łyżki (70g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 4.Ser homogenizowany - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 5.Kakao - - MLE (Mleko i pochodne w raz z laktozą)

▶ II śniadanie (E: 110kcal, B o.: 2.12g, T: 0.47g, W o.: 26.56g)

pomarańcza 235 g (E: 110kcal, B o.: 2.12g, T: 0.47g, W o.: 26.56g)	1 porcja
--	----------

▶ Obiad (E: 762kcal, B o.: 42.14g, T: 23.62g, W o.: 103.58g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Ćwikła (E: 77kcal, B o.: 2.55g, T: 0.15g, W o.: 17.85g)	6 łyżek (150g)
Zupa meksykańska z makaronem gotowana z czerwoną fasolą (E: 243kcal, B o.: 14.99g, T: 5.08g, W o.: 37.44g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 160kcal, B o.: 2.81g, T: 5.94g, W o.: 24.62g)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone 120 g (E: 204kcal, B o.: 21.13g, T: 11.72g, W o.: 4.86g)	1 porcja



Alergeny:

- 1.Zupa meksykańska - GLU PSZ SEL GOR SOJ MLE JAJ (gluten pszeny, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

Alergeny:

Jogurt - MLE mleko i pochodne laktozy

► Kolacja (E: 579kcal, B o.: 31.99g, T: 18.75g, W o.: 73.57g)

Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)

2 i 1/4 kromki (75g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)

1/8 sztuki (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Szynka z indyka (E: 83kcal, B o.: 17.1g, T: 1.6g, W o.: 0.1g)

6 i 2/3 plastra (100g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszeny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Szynka z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszeny).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2231 kcal	Białko ogółem:	115.97 g
Tłuszcz:	72.68 g	Węglowodany ogółem:	295.3 g
Węglowodany przyswajalne:	190.94 g	Glukoza:	14.25 g
Fruktoza:	20.33 g	Sacharoza:	35.31 g
Błonnik pokarmowy:	35.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.24 g
Sód:	2591.04 mg	Sól:	6.78 g



Wartości odżywcze

Wymienniki węglowodanowe: **25.88** **Wymienniki białkowo-tłuszczowe:** **11.63**



Dzień 5

▶ Śniadanie (E: 660kcal, B o.: 29.93g, T: 28.48g, W o.: 74.58g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Jaja gotowane (E: 168kcal, B o.: 15g, T: 11.64g, W o.: 0.72g)	2 i 1/3 sztuki (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 4.Jajka - JAJ (jaja i pochodne jaj).

▶ II śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 szklanka (250ml)
---	--------------------

Alergeny:

- 1.Maślanka - MLE (mleko i pochodne laktozy)

▶ Obiad (E: 771kcal, B o.: 42.23g, T: 29.84g, W o.: 88.71g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (E: 180kcal, B o.: 3.7g, T: 4.34g, W o.: 32.76g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany (E: 290kcal, B o.: 19.91g, T: 11.85g, W o.: 27.34g)	1 porcja
Kurczak pieczony (E: 176kcal, B o.: 15.48g, T: 12.25g, W o.: 1.29g)	1 porcja
Mizeria na kefirze 250 g (E: 47kcal, B o.: 2.48g, T: 0.67g, W o.: 8.51g)	1 porcja



Alergeny:

1. Rosół - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszenny , seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu)
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)
3. Mizeria na kefirze - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą

► **Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 3.86g, T: 2.46g, W o.: 18.62g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g) 1/3 szklanki (100ml)

Jabłko 115 g (E: 58kcal, B o.: 0.46g, T: 0.46g, W o.: 13.92g) 1 porcja

Alergeny:

Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► **Kolacja (E: 547kcal, B o.: 30.47g, T: 19.19g, W o.: 65.91g)**

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g) 1 i 3/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g) 1/8 sztuki (5g)

Polędwica sopocka (E: 100kcal, B o.: 17.28g, T: 3.12g, W o.: 0.72g) 6 i 2/3 plastra (80g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
4. Polędwica sopocka MLE GLU PSZ SEL GOR SOJ JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny, seler, gorczycę i soję)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	114.49 g
Tłuszcz:	83.72 g	Węglowodany ogółem:	259.07 g
Węglowodany przyswajalne:	140.52 g	Glukoza:	11.66 g
Fruktoza:	21.49 g	Sacharoza:	10.42 g
Błonnik pokarmowy:	26.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.16 g
Sód:	2579.52 mg	Sól:	6.04 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.43	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.46



Dzień 6

► Śniadanie (E: 662kcal, B o.: 29.58g, T: 27.36g, W o.: 77.75g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)	1 porcja
Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze (E: 158kcal, B o.: 14.16g, T: 10.75g, W o.: 1.08g)	1 porcja

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Jajecznica - JAJ (jaja i pochodne)

► II śniadanie (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)	0.5 porcji
--	------------

Alergeny:

- Budyń - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

► Obiad (E: 713kcal, B o.: 40.46g, T: 25.35g, W o.: 92.13g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (E: 96kcal, B o.: 1.84g, T: 0.16g, W o.: 22.08g)	2/3 szklanki (80g)
Potrawka z piersi z kurczaka gotowana (E: 214kcal, B o.: 24.13g, T: 7.78g, W o.: 14.86g)	1 porcja
marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem (E: 158kcal, B o.: 2.17g, T: 10.46g, W o.: 17.75g)	1 porcja
zupa ziemniaczana czysta z kielbasą gotowana (E: 167kcal, B o.: 11.66g, T: 6.22g, W o.: 18.63g)	1 porcja



Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana z kiełbasą - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja) Kiełbasa podwawelska - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, soja)
2. Potrawka z kurczaka z warzywami - MLE GLU PSZ SEL (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny, seler)

► **Podwieczorek (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

8 i 1/2 łyżki (170g)

Alergeny:

1. Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► **Kolacja (E: 560kcal, B o.: 27.08g, T: 23.2g, W o.: 63.56g)**

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)

1 i 3/4 kromki (55g)

Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)

1 i 3/4 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g)

1/8 sztuki (5g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g)

1 porcja

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
4. Pasta rybna z serem białym - ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba w puszcze makrela w pomidorach - GLU PSZ GOR MLE JAJA SOJ SEZ SO2 (gluten pszenny, gorczyca, mleko i laktoza, jaja, soja, sezam dwutlenek siarki/ siarczany)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	109.69 g
Tłuszcz:	83.46 g	Węglowodany ogółem:	257.22 g
Węglowodany przyswajalne:	136.97 g	Glukoza:	10.58 g
Fruktoza:	15.75 g	Sacharoza:	15.38 g
Błonnik pokarmowy:	33.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.21 g
Sód:	3900.81 mg	Sól:	10.02 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.35	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.29



Dzień 7

▶ Śniadanie (E: 651kcal, B o.: 37.82g, T: 21.12g, W o.: 80.77g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)	1 porcja
Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 112kcal, B o.: 22.46g, T: 0.81g, W o.: 3.89g)	1 porcja

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .

▶ II śniadanie (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)	8 i 1/2 łyżki (170g)
--	----------------------

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ Obiad (E: 764kcal, B o.: 40.67g, T: 27.99g, W o.: 95.47g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
zupa jarzynowa z makaronem gotowana zabieleną (E: 217kcal, B o.: 11.66g, T: 3.25g, W o.: 40.42g)	1 porcja
Sznyceł panierowany pieczony (E: 291kcal, B o.: 23.77g, T: 19.15g, W o.: 6.02g)	1 porcja
Mizeria na kefirze 150 g (E: 33kcal, B o.: 1.78g, T: 0.57g, W o.: 5.61g)	1 porcja



Alergeny:

1. Zupa jarzynowa - SEL MLE GLU JAJ (seler, męko i pochodne wraz z laktozą , gluten pszenny, jaja)
2. Ziemniaki- podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Sznyceł - JAJ GLU PSZ (jaja i pochodne, gluten pszenny).
4. Mizeria na kefirze - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą

► **Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

1. Kefir - MLE (mleko wraz z laktozą)

► **Kolacja (E: 566kcal, B o.: 30.34g, T: 19.86g, W o.: 69.9g)**

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)

5 i 1/3 plastra (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	122.94 g
Tłuszcz:	76.37 g	Węglowodany ogółem:	266.08 g
Węglowodany przyswajalne:	161.18 g	Glukoza:	10.17 g
Fruktoza:	15.86 g	Sacharoza:	12.63 g
Błonnik pokarmowy:	31.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	51.03 g
Sód:	3759.84 mg	Sól:	9.3 g



Wartości odżywcze

Wymienniki węglowodanowe: **23.52** **Wymienniki białkowo-tłuszczowe:** **11.97**



Dzień 8

▶ Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 33.31g, T: 25.55g, W o.: 79.04g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (E: 106kcal, B o.: 4.9g, T: 9.45g, W o.: 0.18g)	1 sztuka (35g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 92kcal, B o.: 13.09g, T: 3.29g, W o.: 2.59g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Parówki wieprzowe - SOJ GLU PSZ MLE SEL GOR SEZ (soja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, seler, gorczyca).
- 5, Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ II śniadanie (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 porcja
---	----------

▶ Obiad (E: 774kcal, B o.: 40.98g, T: 27.39g, W o.: 99.68g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 183kcal, B o.: 2.83g, T: 8.41g, W o.: 24.64g)	1 porcja
Marchewka gotowana łatwostarwna zabieleną zawieszoną z mleka i mąką z olejem 150 g (E: 84kcal, B o.: 2.5g, T: 1.51g, W o.: 18.09g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 118kcal, B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem gotowana (E: 212kcal, B o.: 13.49g, T: 7.64g, W o.: 25.07g)	1 porcja
Mięso z kurczaka w sosie serowym gotowane (E: 177kcal, B o.: 21.18g, T: 8.78g, W o.: 3.39g)	1 porcja



Alergeny:

1. Zupa pomidorowa z makaronem - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenney, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy)
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Marchewka - MLE GLU PSZ (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenney)
4. Mięso z kurczaka w sosie serowym - MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą)

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

Alergeny:

Jogurt MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► Kolacja (E: 566kcal, B o.: 30.34g, T: 19.86g, W o.: 69.9g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)

5 i 1/3 plastra (80g)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenney).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenney gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	114.43 g
Tłuszcz:	77.16 g	Węglowodany ogółem:	289.22 g
Węglowodany przyswajalne:	190.27 g	Glukoza:	18.56 g
Fruktoza:	26.54 g	Sacharoza:	28.22 g
Błonnik pokarmowy:	34.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.82 g



Wartości odżywcze

Sód:	3096.78 mg	Sól:	8.33 g
Wymienniki węglowodanowe:	26.39	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.13



Dzień 9

▶ Śniadanie (E: 714kcal, B o.: 27.16g, T: 33.93g, W o.: 77.85g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 253kcal, B o.: 11.64g, T: 20.87g, W o.: 4.68g)	2 i 1/4 plastra (65g)
Ogórek kwaszony (E: 18kcal, B o.: 1.5g, T: 0.15g, W o.: 2.85g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Pasztet wieprzowy pieczony - GLU PSZ JAJ MLE SOJA GOR SEL (gluten pszenny, jaja, mleko i pochodne laktozy, soja, gorczyca, seler).

▶ II śniadanie (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)	0.5 porcji
---	------------

Alergeny:

- 1.Ciasto drożdżowe - MLE JAJA GLU PSZ (gluten pszenny, jaja, mleko wraz z laktozą).

▶ Obiad (E: 751kcal, B o.: 39.72g, T: 25.67g, W o.: 100.34g)

surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem (E: 174kcal, B o.: 1.41g, T: 10.61g, W o.: 21.01g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Krupnik z ziemniakami gotowany z ciecierzycą (E: 151kcal, B o.: 12.34g, T: 3.93g, W o.: 19.8g)	1 porcja
Łazanki z mięsem i z kapustą gotowane /duszone (E: 348kcal, B o.: 25.31g, T: 10.4g, W o.: 40.72g)	1 porcja



Alergeny:

1. Zupa krupnik z ziemniakami - GLU PSZ GLU JĘCZ SEL (gluten pszeniczny, gluten jęczmienny, seler).
2. Łazanki - GLU PSZ JAJ (gluten pszeniczny, jaja i pochodne jaj).

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

Alergeny:

Jogurt - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

► Kolacja (E: 587kcal, B o.: 28.08g, T: 21.07g, W o.: 74.26g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 84kcal, B o.: 11.9g, T: 3.43g, W o.: 1.4g)

3 i 1/2 plastra (70g)

Salatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g (E: 49kcal, B o.: 3.05g, T: 1.2g, W o.: 7.2g)

1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny, gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Szynka konserwowa - GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszeniczny, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja)
5. Salatka z pomidora z jogurtem - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2283 kcal	Białko ogółem:	108.82 g
Tłuszcz:	88.82 g	Węglowodany ogółem:	278.09 g
Węglowodany przyswajalne:	133.15 g	Glukoza:	9.64 g
Fruktoza:	17.97 g	Sacharoza:	15.62 g
Błonnik pokarmowy:	33.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.52 g
Sód:	4009.85 mg	Sól:	9.68 g



Wartości odżywcze

Wymienniki węglowodanowe: **24.31** **Wymienniki białkowo-tłuszczowe:** **12.4**



**Dzień
10**

▶ **Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 37.07g, T: 24.11g, W o.: 78.77g)**

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g)	1 i 1/3 plastra (13g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g (E: 65kcal, B o.: 1.8g, T: 3.4g, W o.: 8.2g)	1 porcja

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka z piersi kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,jaja, seler, gorczyca)

▶ **II śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)
--	-----------------

Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

▶ **Obiad (E: 752kcal, B o.: 37.46g, T: 23.86g, W o.: 103.38g)**

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą gotowana (E: 242kcal, B o.: 12.55g, T: 9.6g, W o.: 29.74g)	1 porcja
Naleśniki z serem smażone z mąki pełnoziarnistej (E: 354kcal, B o.: 23.45g, T: 13.29g, W o.: 36.03g)	1 porcja
Banan (E: 78kcal, B o.: 0.8g, T: 0.24g, W o.: 18.8g)	2/3 sztuki (80g)

**Alergeny:**

1. Zupa grochowa z ziemniakami z kiełbasą - SEL GLU PSZ GOR (seler gluten pszenney, gorczyca).76. Kiełbasa podwawelska - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenney, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja)
2. Naleśniki - GLU PSZ MLE JAJ ALD (gluten pszenney, mleko i pochodne laktozy, jaja , aldehyd (cynamon)

► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Maślanka - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

► Kolacja (E: 582kcal, B o.: 26.46g, T: 21.31g, W o.: 74.88g)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana (E: 140kcal, B o.: 11.97g, T: 8.67g, W o.: 3.48g)

1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

.Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenney).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenney gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Pasta jajeczna - JAJ GOR GLU PSZ RYB SOJ MLE SEL SEZ (jaja gorczyca, gluten, ryby, soja, produkty mleczne, seler i sezam)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2228 kcal	Białko ogółem:	117.59 g
Tłuszcz:	77.03 g	Węglowodany ogółem:	280.68 g
Węglowodany przyswajalne:	158.41 g	Glukoza:	12.55 g
Fruktoza:	18.13 g	Sacharoza:	18.19 g
Błonnik pokarmowy:	27.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.98 g
Sód:	3688.5 mg	Sól:	8.71 g



Wartości odżywcze

Wymienniki węglowodanowe: **25.71** **Wymienniki białkowo-tłuszczowe:** **12.08**



PRZEPIS: sałatka jarzynowa 200 g z majonezem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Ogórek kwaszony - 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 100 szczypt (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Umyć i ugotować w łupinach ziemniaki, marchew, pietruszkę, seler. Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki. Pokroić wszystkie warzywa i jajka w drobną kostkę. Wrzucić wszystko do miski, dodać kukurydzę i groszek. Dodać sól i pieprz. Wymieszać w osobnej misce majonez z jogurtem, dodać do sałatki i wymieszać wszystko dokładnie.

PRZEPIS: Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml - 0.5 porcji

- Mąka ziemniaczana - 1/4 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/2 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kilka kropli aromatu waniliowego, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło. Przed podaniem ozdobić owocami.

PRZEPIS: zupa grysikowa z ziemniakami gotowana - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Dodać majeranek i pieprz. Pod koniec gotowania dodać kaszę maną i zagotować. Przed podaniem posypać natką pietruszki.



PRZEPIS: Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Dodać koperek.

PRZEPIS: Eskalopki z kurczaka smażone - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Dwa średniej wielkości filety z kurczaka (cała pierś razem z polędwiczkami) pokrój na nieduże, lekko podłużne kawałki. Najlepiej jest kroić mięso w poprzek włókien. Podczas krojenia fileatów usuń ewentualne żyłki, czy chrząstki. Eskalopki muszą być bardzo cienkie, a najlepiej nie grubsze niż 5-7 mm, dlatego też należy je bardzo delikatnie rozbić np. przy pomocy tłuczka do mięsa. Kotleczki mają być cieniutkie, ale mięso nie może się rozrywać.

Rozbite kotleczki oprósz lekko z obu stron mieszanką przypraw.

Eskalopki smaży się w takiej właśnie formie, czyli bez panierki. Nagrzej średnią lub dużą patelnię z grubym dnem. Na patelnię wylej około 2-3 oleju rzepakowego. Na patelnię kładź po kilka eskalopek na raz zachowując między nimi niewielkie odstępy (w zależności od wielkości patelni).

Eskalopki smaż króciutko, bo orientacyjnie maksymalnie po minutę na stronę. Przewracaj je na drugą stronę, gdy zrobią się od spodu rumiane. Jeśli rumienią się za szybko, to zmniejsz moc palnika. Jeśli po minucie są nadal dość blade, to zwiększ moc palnika. To jak długo będą się smażyły zależy od patelni, mocy palnika i grubości kotleczków. W ten sposób usmaż wszystkie eskalopki. Usmażone odkładaj na arkusz papieru do pieczenia (ewentualny nadmiar tłuszczu wsiąka w papier, a eskalopki nie "pocą" się od spodu). Eskalopki podawaj tak samo jak kotlety schabowe, czy też inne kotleczki do obiadu. Ponieważ jest to najprostsza forma smażonych filecików, to takie eskalopki sugeruję wykosztowywać też do innych dań. Zalecam kroić je na kawałki (np. w paseczki) i dodawać do sałatek. Sałatka gyros będzie idealna. Kawałki mięsa świetnie sprawdzą się też we wrapach, w burgerach, kebabach, czy na kanapkach. Smacznego.



PRZEPIS: surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 4 liście (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kapustę pokroić na kawałki. Posiekać szczypior i pietruszkę.
Jabłko zetrzeć. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.

PRZEPIS: Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 1/2 sztuki (240g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 1/3 sztuki (480g)



Sposób przygotowania:

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

PRZEPIS: makaron spaghetti z sosem bolognes / gotowanie/ duszenie - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (70g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć na niej mięso. Przyprawić pieprzem i solą. Do mięsa dodać Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ziołami (pieprz, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem. Makaron polać sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.



PRZEPIS: Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Brokuł umyć i przełożyć do garnka z posoloną wodą. Gotować do miękkości., po ugotowaniu skropić olejem.

PRZEPIS: twaróg ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekany szczypiorek, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

PRZEPIS: żurek z ziemniakami gotowany - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (30ml)



Sposób przygotowania:

Do wody wrzucić umyte mięso dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i seler. Gdy warzywa zmiękną, dodaj żurek i zagotuj. Dodaj ugotowane ziemniaki.

PRZEPIS: surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.



PRZEPIS: Makaron z serem bez cukru - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- Ser twarogowy, tłusty - 3 plastry (90g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać masło, przełożyć na talerz, na wierzch pokruszyć biały ser i cukier.

UWAGA :

Podana ilość makaronu w posiłku to suchy produkt.

PRZEPIS: galaretka owocowa 150 ml - 1 porcja

- Galaretka o smaku truskawkowym Winiary - 2/3 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

Rozpuścić galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszać dokładnie do rozpuszczenia. Ostudzić galaretkę, przelać do naczynia. Wstawić do lodówki, aby galaretka stężała.

PRZEPIS: Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g - 1 porcja

- Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal - 1/4 puszki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki

PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g - 1 porcja

- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Pokroić pomidora . Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.

PRZEPIS: kakao na mleku bez cukru 250 ml - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

PRZEPIS: pomarańcza 235 g - 1 porcja

- Pomarańcza - 3/4 sztuki (235g)



Sposób przygotowania:

zjedz pomarańcze



PRZEPIS: Zupa meksykańska z makaronem gotowana z czerwoną fasolą - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Fasola, konserwowa czerwona, puszka Dawtona - 1/8 puszki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mexico, mieszanka warzywna meksykańska - Bonduelle - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso, marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. Następnie dodaj warzywa mieszanekę meksykańską i koncentrat pomidorowy. Dodaj przyprawy. Zabielać zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

PRZEPIS: Bitki wieprzowe duszone 120 g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, pokroić w plastry w poprzek włókien, rozbić, oprószyć solą i pieprzem, włożyć do garnka, podlać wodą i dusić pod przykryciem. Po około 30 minut dodać pokrojoną cebulę, bazylie, estragon i dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku. Całość posypać pietruszką.

PRZEPIS: Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Wołowina, szponder - 1/4 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte mięso. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.



PRZEPIS: Kurczak pieczony - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania:
Kurczaka - udka dramstiki ... inne części umyć, osuszyć, ułożyć w salaterce i zalać marynatą przygotowaną z przypraw i z olejem . Wstawić na dwie godziny do lodówki. Mięso ułożyć w brytfannie i wstawić do rozgrzanego piekarnika (200°C). Piec do miękkości (około 45-60 minut), polewając od czasu do czasu marynatą i powstałym sosem. Przed podaniem obficie posypać posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Mizeria na kefirze 250 g - 2 porcje

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ogórek - 2 i 3/4 sztuki (500g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ogórką obrać, zetrzeć na tarce lub pokroić w plasterki. Wlać kefir, dodać sól, pieprz, wymieszać i odstawić na kilka minut.

PRZEPIS: Jabłko 115 g - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (115g)



Sposób przygotowania:

Umyj i zjedz jabłko

PRZEPIS: Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/4 sztuki (110g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Drobno posiekać szczypiorek,, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na parze. Posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: Potrawka z piersi z kurczaka gotowana - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki i pietruszkę – gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną z mlekiem i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjęć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.



PRZEPIS: marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem - 1 porcja

- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

marchewkę obierz, umyj i ugotuj w wodzie z odrobiną soli., posyp koperkiem, dodaj parę kropli oliwy lub oleju.

PRZEPIS: zupa ziemniaczana czysta z kiełbasą gotowana - 1 porcja

- Kapusta włoska - 1/6 liścia (10g)
- Kiełbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1/4 sztuki (30g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotuj warzywa / włoszczyznę na zupę, pokrój w kostkę lub zetrzyj na grubym tarle, ziemniaki pokrój w kostkę. Do garnka włóż mięso i warzywa (bez ziemniaków). Ugotuj wywar rosółowy, pod koniec gotowania dodaj ziemniaki i pokrojoną w kosteczkę kiełbasę. Dodaj przyprawy

PRZEPIS: Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)



Sposób przygotowania:

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki



PRZEPIS: zupa jarzynowa z makaronem gotowana zabieleną - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso, marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. Następnie dodaj ziemniaki, brokuł i kalafior.

Gotuj do miękkości. Dodaj przyprawy. Zabielać zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

PRZEPIS: Sznycel panierowany pieczony - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Do większej miski włożyć zmielone mięso, cebulę, jajko, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać. W trakcie wyrabiania mięsa należy dodawać odrobinę zimnej wody z olejem i wyrabiać tak długo, aż mięso wchłonie wodę i nie będzie przywierało do dłoni. Im dłużej wyrabiamy, tym lepsze kotlety. Uformować kotlety, obtoczyć w bułce tartej i upiec w piecu w 180 stopni C.

PRZEPIS: Banan - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka gotowana łatwostarwna zabieleną zawiesiną z mleka i mąką z olejem 150 g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchewkę umyj, obierz ze skóry i zetrzyj na tarce lub pokrój w kostkę, przełóż do garnka i zalej posoloną wodą. Pod koniec gotowania jak już marchewka będzie miękka dodaj zawiesinę z mąki i mleka i oleju, jeśli wody jest za dużo, to przed zawiesiną odlej trochę wody.

Dodaj przyprawy. Podawaj z natką.



PRZEPIS: zupa pomidorowa z makaronem gotowana - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron czterojęczny - 1/5 szklanki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udko umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i śmietankę i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko.

Wcześniej ugotować makaron i dodać i zjeść z zupą. Zupę posyp natką pietruszki.

PRZEPIS: Mięso z kurczaka w sosie serowym gotowane - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/5 plastra (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokrój w kostkę, dodaj przyprawy, wymieszaj. Włóż do garnka, dusić na małym ogniu około 30 minut. Po koniec gotowania dodaj posiekany koperek i zawiesinę z mleka śmietanki i ser żółty. Dodaj przyprawy.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami gotowany z ciecierzycą - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ciecierzycy gotowana - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki - 1/8 sztuki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać kaszę i ziemniaki od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości. Podawać z natką pietruszki.



PRZEPIS: Łazanki z mięsem i z kapustą gotowane /duszone - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Makaron łazanki - 1/3 szklanki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

W pierwszej kolejności polecam ugotować kapustę kiszoną. kiszoną kapustę umieść w garnku. Do garnka wlej wodę. Dodaj dwa mniejsze listki laurowe oraz trzy ziarna ziela angielskiego.

Garnek z kapustą przykryj przykrywką i gotuj około 25 minut, lub do momentu, gdy kapusta zrobi się miękka. Cebule obierz i posiekaj drobno. Od razu wyłóż też na patelnię mięso pokrojone i przyprawy i całość podsmażaj tak 20-25 minut, jak mięso będzie gotowe przełóż do garnka z kapustą. Całość zamieszaj i podsmażaj jeszcze około 5 minut. Makaron możesz ugotować w trakcie podsmażania cebuli. Cały ugotowany makaron wymieszaj dokładnie ze składnikami z garnka. Dodaj jeszcze po pół płaskiej łyżeczki soli i pieprzu oraz szczyptę kminku mielonego lub w całości.

PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Pokroić pomidora. Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.

PRZEPIS: Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą gotowana - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (10g)
- Kielbasa Myśliwska, sucha - 1/4 sztuki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Dzień wcześniej zalać groch wodą i odstawić do namoczenia na całą noc. Następnego dnia odcedzić, zalać świeżą wodą (kilka centymetrów ponad poziom grochu) i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod lekko uchyloną pokrywą przez około 45 minut lub do miękkości (groch może się częściowo rozpaść i rozgotować). W dużym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, kminek oraz obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę. Mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Dorzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz obraną i pokrojoną w kostkę kielbasę i chwilę razem podsmażyć. Zalać gorącym bulionem i zagotować. Dodać ugotowany groch (wraz z pozostałą wodą z gotowania), doprawić pieprzem, wymieszać i doprawić solą. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw, pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.



PRZEPIS: Naleśniki z serem smażone z mąki pełnoziarnistej - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (26g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy półtłusty - 3 plastry (90g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (58ml)
- Mąka żytnia, typ 580 - 2 i 1/3 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę i sól, wymieszać. Wlać wodę (180 ml) i mleko, ponownie wymieszać, bądź użyć miksera, aby otrzymać gładkie ciasto. Dodać jajka i ponownie zmiksować. Przed samym smażeniem dodać do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszać. Smażyć naleśniki. Wymieszać twaróg z cukrem pudrem, następnie smarować naleśniki nadzieniem przed podaniem.

PRZEPIS: Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Zetrzeć jajka na drobnej tarce. dodać wszystkie składniki i Wymieszać.



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7 / Dzień 8 / Dzień 9 / Dzień 10



Produkty zbożowe

Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1345g (44 i 3/4 kromki)
Chleb mieszany	1280g (36 i 2/3 kromki)
Chleb zwykły	60g (1 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa	5g (1/8 woreczka)
Kasza manna	25g (1/7 szklanki)
Makaron czterojęczny	15g (1/5 szklanki)
Makaron dwujęczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	25g (3/4 sztuki)
Makaron łazanki	40g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	60g (2/3 szklanki)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Mąka pszenna, typ 500	7g (2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	27g (1 łyżka)
Mąka żytnia, typ 580	30g (2 i 1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	80g (2/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	130g (1/4 sztuki)
Cebula	115g (1 sztuka)
Ciecierzycza gotowana	5g (1/4 łyżki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Fasola, konserwowa czerwona, puszka Dawtona	5g (1/8 puszki)
Groch łuskany, połówki	10g (1/8 szklanki)
Groszek zielony	10g (1/8 szklanki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	200g (4 liście)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	25g (1 i 2/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	22g (5 i 1/2 łyżeczek)
Koper, świeży	6g (1 i 1/2 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	20g (1 łyżka)

Marchew	1044g (23 i 1/4 sztuki)
Ogórek	1200g (6 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	540g (9 sztuk)
Ogórki kiszane	200g (3 i 1/3 sztuki)
Papryka czerwona	103g (1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	450g (5 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	105g (17 i 1/2 łyżeczek)
Pomidor	2300g (13 i 1/2 sztuki)
Por	84g (2/3 sztuki)
Sałata masłowa	20g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	362g (1 sztuka)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Ziemniaki	105g (1 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	100g (1 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	530g (5 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	800g (8 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki z pełnego mleka	10g (1/2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1755g (87 i 3/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	780ml (3 i 1/4 szklanki)
Maślanka naturalna	500ml (2 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	58ml (1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	615ml (2 i 2/3 szklanki)
Ser gouda	5g (1/5 plastra)
Ser gouda, light	65g (2 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	280g (9 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	160g (5 i 1/3 plastra)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Ser twarogowy, tłusty	90g (3 plastry)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	70g (3 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	61g (3 i 1/3 łyżki)

Mięso i jaja

Jaja gotowane	120g (2 i 1/3 sztuki)
Jaja kurze, całe	286g (5 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa myśliwska, sucha	20g (1/4 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	20g (1/8 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	210g (2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	30g (1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	460g (2 i 3/4 sztuki)
Parówki 100% z szynki Tarczyński	35g (1 sztuka)
Paszтет wieprzowy, pieczony	110g (3 i 2/3 plastra)
Półdzwica sopocka	80g (6 i 2/3 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	70g (3 i 1/2 plastra)
Szynka wiejska	210g (14 plastrów)
Szynka z indyka	230g (15 i 1/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	70g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	180g (1 i 3/4 porcji)
Wołowina, szponder	50g (1/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	26g (1 i 1/3 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	214g (21 i 1/3 plastra)
Olej rzepakowy	88ml (8 i 3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier puder	6g (2/3 łyżki)
--------------	----------------

Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)

Ryby i owoce morza

Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)
-------------------------	---------------

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	200g (1 i 2/3 sztuki)
Jabłko	1935g (10 i 3/4 sztuki)
Mandarynki	100g (1 i 1/2 sztuki)
Pomarańcza	235g (3/4 sztuki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	4750ml (19 i 3/4 szklanki)
Sok z cytryny	11ml (1 i 3/4 łyżki)
Woda	3000ml (12 i 1/2 szklanki)

Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion warzywny	250ml (1 szklanka)
Estragon, suszony	5g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	17g (8 i 1/2 sztuki)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	31g (31 szczypty)
Sól biała	136g (136 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	13g (4 i 1/3 łyżeczki)

Dania gotowe

Ćwikła	150g (6 łyżek)
--------	----------------



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal	100g (2/3 puszki)
Mexico, mieszanka warzywna meksykańska - Bonduelle	50g (3 i 1/3 łyżki)
Żurek staropolski, butelka Artman	30ml (1/8 opakowania)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska sałatka jarzynowa 200 g z majonezem Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z indyka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra twarożek ze szczypiorkiem Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor kakao na mleku bez cukry 250 ml Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	pomarańcza 235 g	Maślanka naturalna	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa grysikowa z ziemniakami gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Eskalopki z kurczaka smażone surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana makaron spaghetti z sosem bolognes / gotowanie/ duszenie Brokuł gotowany w wodzie 200 g z olejem	żurek z ziemniakami gotowany Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem Makaron z serem bez cukru	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Ćwikła Zupa meksykańska z makaronem gotowana z czerwoną fasolą Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Bitki wieprzowe duszone 120 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany Kurczak pieczony Mizeria na kefirze 250 g	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany Ryż biały, gotowany Potrawka z piersi z kurczaka gotowana marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem zupa ziemniaczana czysta z kielbasą gotowana	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa jarzynowa z makaronem gotowana zabielana Sznycel panierowany pieczony Mizeria na kefirze 150 g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Mandarynki	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu galaretka owocowa 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu Jabłko 115 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Pomidor Ser gouda, light Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Ogórek	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Sałata masłowa Połędwica sopočka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Pomidor Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Parówki 100% z szynki Tarczyński Ser twarogowy, półtłusty Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórek kwaszony Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Marchewka gotowana łatwostarwna zabieleną zawieszoną z mleka i mąką z olejem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany zupa pomidorowa z makaronem gotowana Mięso z kurczaka w sosie serowym gotowane	surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Krupnik z ziemniakami gotowany z ciecierzycą Łazanki z mięsem i z kapustą gotowane /duszone	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą gotowana Naleśniki z serem smażone z mąki pełnoziarnistej Banan
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidor Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana Herbata czarna, napar bez cukru