

Gabinet Dietetyczny
"ALIAANT"

ul.Przykładowa
00-000 Miasto

+48 000 000 000
kontakt@aliant.com.pl
www.aliant.com.pl

MIEJSCE NA
TWOJE LOGO

INDYWIDUALNA DIETA DLA:

SZPITAL ŁASIN

14 DNI

2109 KCAL

MIEJSCE NA
TWOJE LOGO

DZIEŃ 1	śniadanie	kasza manna (20 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (300 g); chleb zwykły (100 g); masło ekstra, bez laktozy (10 g); masło ekstra (20 g); ser, gouda tłusty (25 g); kiełbasa szynkowa z kurczaka (35 g); pomidory, czerwone (80 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru,	obiad	kasza kuskus (80 g); Zupa koperkowa (420 g); Bitki schabowe w sosie własnym (130 g); Surówka z jabłka i marchwi z jogurtem naturalnym (56 g)
	II śniadanie	pomarańcza (150 g)	kolacja	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (10 g); szynka w siatce (35 g); ser twarogowy półtłusty (60 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50 g); koper ogrodowy (3 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g)
DZIEŃ 2	śniadanie	płatki owsiane (20 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (350 g); chleb zwykły (100 g); masło ekstra (10 g); kiełbasa krakowska parzona (35 g); twaróg grani, naturalny (150 g); sałata masłowa (6 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g)	kolacja	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (20 g); polędwica z indyka (35 g); miód pszczeli (15 g); pomidory, czerwone (80 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50 g)
	obiad	kompot cytrynowy produkt (250 g); Zupa ryżowa (353 g); pieczeń wieprzowa, w sosie własnym, duszona (100 g); ziemniaki (250 g); Ciepłe buraczki na szybko (90 g)		
DZIEŃ 3	śniadanie	budyń w proszku bez cukru (5 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (300 g); chleb zwykły (100 g); masło ekstra (20 g); szynka tostowa (35 g); jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (120 g); pomidory, czerwone (65 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g)	obiad	brokuły (70 g); masło ekstra (2 g); syrop wiśniowy (5 g); woda (250 g); Barszcz czerwony (350 g); ryż biały (80 g); Filety z kurczaka w kremowym sosie (95 g)
	II śniadanie	kiwi (80 g)	kolacja	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (10 g); kiełbasa szynkowa z kurczaka (35 g); serek śmietankowy do smarowania, naturalny (60 g); sałata masłowa (6 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50 g)
DZIEŃ 4	śniadanie	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (20 g); polędwica sopočka (35 g); kefir, 1,5% tłuszczu (375 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko spożywcze, 3,2%	podwieczorek	rogal drożdżowy z nadzieniem (100 g); powidlą śliwkowe (15 g)
	II śniadanie	sałatka wiosenna (99 g)	kolacja	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (20 g); Galaretką z mięsa mielonego (124 g); sałata masłowa (6 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (250 g); mleko spożywcze, 2%
	obiad	kasza kuskus (80 g); zapiekany schab z suszonymi pomidorami (187 g); brokuły, łodygi z różyczkami, mrożone (115 g); masło ekstra (25 g); syrop wiśniowy (10 g); woda (250 g); Zupa		
DZIEŃ 5	śniadanie	zacierka (makaron dwujajeczny) (20 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (300 g); chleb zwykły (100 g); masło ekstra (20 g); ser twarogowy półtłusty (60 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru, przygotowana z pełnego mleka (250 g); koper ogrodowy (2 g); sałata masłowa	obiad	Zapiekany filet z miruny w towarzystwie letnich warzyw (205 g); bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (115 g); przyprawa do ryb (1 g); Surówka z jabłka i marchwi z jogurtem naturalnym (53 g); Kompot z mrożonych owoców (250 g); Zupa z soczewicy (405 g);
	II śniadanie	banan (115 g)	kolacja	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (5 g); Sałatka z kuskusem, tuńczykiem i ogórkiem (70 g); majonez domowy z olejem rzepakowym (10 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50 g)
DZIEŃ 6	śniadanie	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (20 g); polędwica z indyka (35 g); jaja kurze całe (40 g); sałata masłowa (6 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50 g)	obiad	Zupa ziemniaczana (215 g); Risotto z kurczakiem i warzywami (380 g); Surówka colesław (115 g); kompot cytrynowy produkt (250 g)
	II śniadanie	mandarynki (49 g)	kolacja	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (20 g); serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy, bez laktozy (Łowicz) (150 g); kiełbasa krakowska parzona (35 g); pomidory, czerwone (80 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko spożywcze, 2%
DZIEŃ 7	II śniadanie	sok wielowarzywny (300 g)	kolacja	chleb zwykły (200 g); masło ekstra (40 g); szynka delikatesowa z kurczaka (70 g); jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (260 g); pomidory, czerwone (60 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (400 g)
	obiad	Zupa ryżowa (353 g); kostka rosółowa, drobiowa (1 g); pietruszka, korzeń (27 g); seler korzeniowy (20 g); ziemniaki (187 g); Buraczki tarte (87 g); sok pomarańczowy (250 g); Roladki schabowe z marchewką (78 g)		



DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

994 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kasza manna	1.7	0.3	0.0	0.5	0.0	15.3
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	10.2	6.0	14.7	0.0	3.6	14.7
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra, bez laktozy	0.1	8.3	0.0	0.0	5.5	0.0
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
ser, gouda tłusty	7.0	5.7	0.0	0.0	3.4	0.0
kiełbasa szynkowa z kurczaka	5.7	1.8	0.0	0.0	0.4	0.0
pomidory, czerwone	0.7	0.2	2.2	1.0	0.1	2.9
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru, przygotowana z pełnego mleka	8.3	8.3	0.0	0.3	5.2	14.0
RAZEM	39.9	48.2	18.5	5.9	29.4	103.4

II ŚNIADANIE

71 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
pomarańcza	1.4	0.3	13.1	2.9	0.0	16.9
RAZEM	1.4	0.3	13.1	2.9	0.0	16.9

OBIAD

716 KCAL

Zupa koperkowa: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój.

2. W garnku rozgrzej masło, podsmaż na nim warzywa.

3. Podsmażaj warzywa cały czas mieszając, po czym wlej bulion do garnka i doprowadź do wrzenia. Gotuj do miękkości.

4. Pod koniec gotowania dodaj posiekany koper, śmietankę i przyprawy.

Bitki schabowe w sosie własnym: 1. Plastry mięsa rozbij delikatnie, oprósz pieprzem i obtocz w mące.

2. Cebulę i czosnek umyj, obierz i pokrój.

3. Obsmaż mięso na maśle, dodaj cebulę, czosnek, wlej część wody i duś przez 50 minut na małej mocy palnika. Dolej więcej wody, w razie potrzeby. Na koniec dodaj sól.

Surówka z jabłka i marchwi z jogurtem naturalnym: 1. Kapustę posiekaj.

2. Cebulę umyj, obierz i pokrój w kostkę.

3. Jabłko i marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce.

4. Połącz kapustę, cebulę, jabłko i marchew.

5. Dodaj sól, pieprz, olej, umyty, posiekany koper i wymieszaj.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kasza kuskus	10.2	0.5	0.0	4.0	0.1	61.9

ZUPA KOPERKOWA - 420g (1 porcja)

bulion drobiowy	9.2	5.3	0.7	1.2	1.5	3.3
ziemniaki	1.1	0.0	0.4	1.1	0.0	9.0
marchew	0.4	0.1	2.2	1.6	0.0	3.8
cebula	0.3	0.1	1.0	0.3	0.0	1.2
koper ogrodowy	0.4	0.1	0.1	0.5	0.0	0.9
śmietana, 12% tłuszczu	0.3	1.2	0.4	0.0	0.7	0.4
zacierka (makaron dwujajeczny)	2.0	0.6	0.7	0.0	0.0	14.0
masło ekstra	0.0	3.2	0.0	0.0	2.1	0.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3
gałka muszkatołowa, mielona	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1

BITKI SCHABOWE W SOSIE WŁASNYM - 130g (0.4 porcji)

wieprzowina, schab surowy bez kości	9.9	1.8	0.0	0.0	0.7	0.0
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
cebula	0.5	0.1	1.8	0.6	0.0	2.2
mąka pszenna, typ 500	0.4	0.1	0.0	0.1	0.0	3.2
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	3.3	0.0	0.0	0.2	0.0
czosnek	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

SURÓWKA Z JABŁKA I MARCHWI Z JOGURTEM NATURALNYM - 56g (0.7 porcji)

jabłko	0.1	0.1	2.0	0.4	0.0	2.3
marchew	0.2	0.0	1.2	0.8	0.0	2.0
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	0.5	0.1	0.6	0.0	0.1	0.7
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	35.9	16.8	11.1	11.1	5.7	107.0

PODWIECZOREK

0 KCAL

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
--------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

KOLACJA

482 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
szynka w siatce	9.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
ser twarogowy półtłusty	11.2	2.8	1.9	0.0	1.7	2.2
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
RAZEM	28.5	13.5	6.3	5.1	8.3	63.8
PODSUMOWANIE	105.6	78.8	48.9	25.0	43.5	291.2

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

779 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
płatki owsiane	2.4	1.4	0.2	1.4	0.3	13.9
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	11.9	7.0	17.2	0.0	4.2	17.2
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
kiełbasa krakowska parzona	6.3	2.7	0.0	0.0	0.6	0.0
twarożek grani, naturalny	16.5	6.0	4.8	0.0	4.2	3.6
sałata masłowa	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
RAZEM	43.5	26.7	23.8	6.5	15.0	93.8

II ŚNIADANIE

0 KCAL

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
--------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

OBIAD

721 KCAL

Zupa ryżowa: 1. Ugotuj bulion drobiowy wg wybranego przepisu.
2. Zagotuj w garnku osoloną wodę, dodaj makaron i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. Pokrój ugotowaną marchewkę w plasterki i ułóż w głębokim talerzu. Dodaj porcję ugotowanego makaronu, wlej bulion, posyp natką pietruszki.

Ciepłe buraczki na szybko: 1. Buraki uprzednio ugotuj i zetrzyj na tarce na wiórki. Możesz użyć też mrożonych, wcześniej je rozmroź.

2. Cebulę pokrój w kostkę. Zeszkluj na patelni z dodatkiem oleju.

3. Dodaj buraki, podsmaż je. Następnie dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kompot cytrynowy produkt	0.1	0.0	3.5	0.1	0.0	4.3

ZUPA RYŻOWA - 353g (1 porcja)

bulion drobiowy	9.2	5.3	0.7	1.2	1.5	3.3
ryż biały	3.4	0.3	0.1	1.2	0.1	39.5
pietruszka, liście	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
marchew	0.4	0.1	2.2	1.6	0.0	3.8
pieczeń wieprzowa, w sosie własnym, duszona	17.0	9.8	0.5	0.2	2.9	1.3
ziemniaki	5.1	0.2	2.0	5.3	0.1	43.7

CIEPŁE BURACZKI NA SZYBKO - 90g (0.6 porcji)

buraki gotowane, odsączone, z solą	1.4	0.2	6.6	1.7	0.0	8.3
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	3.3	0.0	0.0	0.2	0.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
RAZEM	36.7	19.4	15.8	11.3	4.8	104.7

PODWIECZOREK

0 KCAL

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
--------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

KOLACJA

538 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
połędwica z indyka	5.5	1.6	0.0	0.0	0.4	0.0
miód pszczeleli	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	11.9
pomidory, czerwone	0.7	0.2	2.2	1.0	0.1	2.9
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	14.4	20.6	6.7	6.0	12.4	76.3

PODSUMOWANIE

94.7	66.7	46.3	23.8	32.2	274.8
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

702 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
budyń w proszku bez cukru	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	4.3
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	10.2	6.0	14.7	0.0	3.6	14.7
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
szynka tostowa	4.9	0.7	0.0	0.0	0.3	1.2
jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu	4.4	1.8	8.6	0.5	1.1	10.6
pomidory, czerwone	0.6	0.1	1.8	0.8	0.1	2.3
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
RAZEM	26.6	26.5	26.8	6.3	16.3	92.2

II ŚNIADANIE

48 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kiwi	0.7	0.4	7.3	1.7	0.1	11.1
RAZEM	0.7	0.4	7.3	1.7	0.1	11.1

OBIAD

515 KCAL

1. Buraki uprzednio ugotuj lub kup już ugotowane. Obierz, pokrój w kostkę.
2. Fasolę namocz przez 12-24h, zmień wodę i ugotuj do miękkości (około 2h).
3. Przygotuj wywar. Do garnka wlej wodę, dodaj mięso, liść laurowe oraz ziele angielskie i gotuj przez 45 minut od momentu zagotowania się wody.
4. W międzyczasie warzywa pokrój w niedużą kostkę.
5. Do wywaru dodaj warzywa, sól, pieprz i gotuj kolejne 15 minut.
6. Po tym czasie z wywaru wyjmij mięso, przestudź, obierz i pokrój na kawałki, dodaj do zupy.
7. Do zupy dodaj też ugotowaną fasolę i buraki. Zagotuj razem przez 5 minut. Zapraw śmietaną i posyp natką pietruszki.

Filety z kurczaka w kremowym sosie z botwinki: Kurczaka oczyścić z błonek i kostek. Pokroić wzdłuż na 2 cieńsze filety i rozbić nieco tłuczkiem w najgrubszej części. Doprawić solą, pieprzem i oprószyć mąką pszenną.

Botwinkę dokładnie umyć, odciąć buraczki, obrać je i zetrzeć na tarce. Liście drobno posiekać. W garnku roztopić masło i lekko zrumienić starty czosnek. Dodać starte buraczki i chwilę razem podsmażyć. Doprawić solą, pieprzem i wlać połowę bulionu. Gotować przez ok. 5 minut aż buraczki zmiękną. Dodać liście botwinki i resztę bulionu, wymieszać i znów gotować przez ok. 3 minuty. Dodać jogurt wymieszany z mąką ziemniaczaną. Całość wymieszać, zagotować i odstawić z ognia.

Rozgrzać patelnię z olejem i masłem. Włożyć filety kurczaka, obsmażyć na złoty kolor z dwóch stron. Odłożyć na talerz.

Na tę samą patelnię włożyć ugotowaną botwinkę razem z sosem. W środek włożyć obsmażone filety. Całość zagotować.

Posypać filety tartym serem, przykryć patelnię i gotować przez ok. 2 minuty aż ser się roztopi. Posypać filety posiekany koperkiem.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
brokuły	2.1	0.3	1.6	1.8	0.1	3.6
masło ekstra	0.0	1.6	0.0	0.0	1.1	0.0
syrop wiśniowy	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
BARSZCZ CZERWONY - 350g (1.1 porcja)						
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
buraki gotowane, odsączone, bez soli	1.1	0.1	0.3	1.2	0.0	2.3
ziemniaki	0.6	0.0	0.2	0.6	0.0	5.0
noga (udo) kurczaka	3.6	2.2	0.0	0.0	0.6	0.0
marchew	0.1	0.0	0.8	0.5	0.0	1.3
por	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
pietruszkę, korzeń	0.2	0.0	0.4	0.3	0.0	0.8
seler korzeniowy	0.1	0.0	0.2	0.4	0.0	0.7
śmietana, 18% tłuszczu	0.1	0.9	0.2	0.0	0.5	0.2
pietruszkę, liście	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
ziele angielskie całe	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
ryż biały	5.4	0.6	0.2	1.9	0.1	63.1

FILETY Z KURCZAKA W KREMOWYM SOSIE - 95g						
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	16.0	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0
śmietana, 12% tłuszczu	0.4	1.6	0.5	0.0	1.0	0.5
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
mąka pszenna, typ 750	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	1.2	0.0	0.0	0.1	0.0
czosnek	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	30.3	9.7	4.5	7.5	3.8	80.3

PODWIECZOREK

0 KCAL

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
--------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

KOLACJA

551 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
kiełbasa szynkowa z kurczaka	5.7	1.8	0.0	0.0	0.4	0.0
serek śmietankowy do smarowania, naturalny	3.6	13.8	3.5	0.0	9.0	1.8
sałata masłowa	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	17.4	26.2	7.6	5.1	15.8	63.4

PODSUMOWANIE	75.0	62.8	46.3	20.5	36.0	247.0
---------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

650 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
połudwica sopocka	7.6	1.4	0.0	0.0	0.5	0.3
kefir, 1,5% tłuszczu	11.6	5.6	15.4	0.0	3.8	15.8
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	1.6	1.6	2.4	0.0	1.0	2.4
RAZEM	27.3	26.5	19.5	5.0	16.5	77.5

II ŚNIADANIE

75 KCAL

SAŁATKA WIOSENNA - 99g (1 porcja)

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
ogórek	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0	0.6
mix sałat z sałatą lodową (Vital Fresh)	0.3	0.0	0.1	0.8	0.0	1.8
rzodkiewka	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.7
szczypiorek	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	3.6	2.4	0.0	0.0	1.5	0.4
oregano suszone	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.7
bazylia suszona	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.5
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.0
RAZEM	4.8	4.6	0.8	2.2	1.7	4.8

OBIAD

998 KCAL

zapiekany schab z suszonymi pomidorami: W szerokim garnku rozgrzać oliwę i włożyć plastry schabu. Obsmażyć na dużym ogniu z obu stron do zrumienienia, następnie doprawić solą, zmielonym pieprzem i suszonym oregano.

Wlać gorącą wodę. Doprawić przyprawami, dodać suszone pomidory oraz olej z zalewy. Przykryć i dusić na małym ogniu przez ok. 1 godzinę i 15 minut, lub do miękkości mięsa. Mniej więcej w połowie gotowania poprzekładać plastry mięsa na drugą stronę.

Na koniec dodać przez sitko mąkę ziemniaczaną, wymieszać i zagotować.

Zupa krem z białych warzyw łatwostrawna: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój w kostkę.

2. Włóż do garnka, dodaj wodę, sól i majeranek. Doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości.

3. Kiedy warzywa będą prawie miękkie, dodaj kaszę mannę, koper i liście pietruszki, gotuj dalej, aż kasza będzie miękka.

4. Pod koniec gotowania dodaj napój migdałowy.

5. Zmiksuj zupę blenderem na gładki krem i dodaj olej.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kasza kuskus	10.2	0.5	0.0	4.0	0.1	61.9

ZAPIEKANY SCHAB Z SUSZONYMI POMIDORAMI - 187g (1 porcja)

wieprzowina, schab surowy bez kości	29.8	5.5	0.0	0.0	2.2	0.0
mąka pszenna, typ 500	1.0	0.1	0.0	0.2	0.0	7.4
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	15.0	0.0	0.0	1.1	0.0
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	1.0	2.8	0.0	1.2	0.4	4.7
majeranek suszony	0.3	0.1	0.1	0.8	0.0	1.2
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6
papryka, mielona	0.3	0.3	0.2	0.7	0.0	1.1
czosnek w proszku	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7
mąka ziemniaczana	0.3	0.0	0.2	0.3	0.0	4.2
brokuły, łodygi z różyczkami, mrożone	3.5	0.4	1.7	3.5	0.1	6.2
masło ekstra	0.0	4.1	0.0	0.0	2.7	0.0
syrop wiśniowy	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW ŁATWOSTRAWNA - 250g (1 porcja)

woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki	1.4	0.1	0.6	1.5	0.0	12.2
seler korzeniowy	0.5	0.1	0.8	1.5	0.0	2.4
pietruszka, korzeń	0.7	0.1	1.5	1.3	0.0	2.8
kasza manna	1.3	0.2	0.0	0.4	0.0	11.5
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.0
pietruszka, liście	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
majeranek suszony	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
chleb pszenny	2.1	0.3	0.1	0.7	0.1	13.6
RAZEM	52.9	31.7	5.3	16.5	6.9	130.9

PODWIECZOREK

378 KCAL

rogal drożdżowy z nadzieniem: Wszystkie składniki układać według kolejności wskazanej w przepisie. Całą masę (nie mieszać) odstawić na 3 godziny. Po upływie tego czasu wszystko wymieszać na gładką masę ręcznie lub mikserem z końcówkami do ciasta drożdżowego. Piec w temperaturze 180 st. C przez około 40 minut.

ROGAL DROŻDŻOWY Z NADZIENIEM - 100g

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
jaja kurze całe	1.3	1.0	0.0	0.0	0.3	0.1
drożdże piekarskie, prasowane	0.5	0.1	0.0	0.3	0.0	0.6
cukier, puder	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0	15.0
cukier, waniliowy, z prawdziwą wanilią	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	10.0	0.0	0.0	0.7	0.0
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	0.3	0.1	0.5	0.0	0.1	0.5
mąka pszenna, typ 750	5.8	0.9	0.3	1.5	0.2	35.6
powidła śliwkowe	0.1	0.0	5.7	0.3	0.0	8.0
RAZEM	8.1	12.2	21.8	2.0	1.3	60.1

KOLACJA

488 KCAL

- Galaretka z mięsa mielonego: 1. Przygotuj rosół cielęcy.
 2. Mięso z rosółu zmiel w maszynce.
 3. Żelatynę wymieszaj z zimną wodą.
 4. Wlej żelatynę do rosółu i zagotuj, ostudź.
 5. Galaretkę wymieszaj z mięsem i pokrojoną marchewką.
 6. Przełóż do salaterek i wstaw do lodówki.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1

GALARETKA Z MIĘSA MIELONEGO - 124g

bulion drobiowy	2.3	1.4	0.2	0.3	0.4	0.8
marchew, gotowana, odsączona, z solą	0.4	0.1	1.7	1.5	0.0	4.1
żelatyna	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
sałata masłowa	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.3	0.1	0.2	1.0	0.0	3.3
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	12.0	20.4	6.1	7.1	12.3	67.3

PODSUMOWANIE

105.0 95.4 53.5 32.9 38.8 340.6

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

868 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
zacierka (makaron dwujajeczny)	2.0	0.6	0.7	0.0	0.0	14.0
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	10.2	6.0	14.7	0.0	3.6	14.7
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
ser twarogowy półtłusty	11.2	2.8	1.9	0.0	1.7	2.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru, przygotowana z pełnego mleka	8.3	8.3	0.0	0.3	5.2	14.0
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
sałata masłowa	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
RAZEM	38.1	35.5	18.9	4.6	21.6	101.7

II ŚNIADANIE

112 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
banan	1.1	0.3	22.1	2.0	0.1	27.0
RAZEM	1.1	0.3	22.1	2.0	0.1	27.0

OBIAD

834 KCAL

Zapiekaną rybę z miruną w towarzystwie letnich warzyw: 1. Rybę oprósz solą, pieprzem i polej częścią oliwy i cytryną. Wymieszaj i marynuj przez 15 minut.

2. Warzywa umyj, obierz i pokrój w średniej wielkości kostkę. Przełóż do miski, dodaj resztę oliwy, sól, pieprz i wymieszaj.

3. Do naczynia żaroodpornego włóż rybę, obok niej poukładaj warzywa. Wszystko posyp ziołami.

4. Piecz w 180°C przez 45 minut.

Surówka z jabłka i marchwi z jogurtem naturalnym: 1. Kapustę posiekaj.

2. Cebulę umyj, obierz i pokrój w kostkę.

3. Jabłko i marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce.

4. Połącz kapustę, cebulę, jabłko i marchew.

5. Dodaj sól, pieprz, olej, umyte, posiekany koper i wymieszaj.

Kompot z mrożonych owoców: 1. Do garnka dodaj owoce oraz wodę. Doprowadź do wrzenia i wyłącz.

2. Dodaj miętę i cukier. Wymieszaj, odstaw z palnika i pozostaw na 20 minut.

3. Po tym czasie kompot naciągnij smakiem i aromatem i wtedy można go rozlać do szklanek.

4. Możesz podawać go z owocami lub odcedzić. Pij zarówno gorący, jak i zimny.

Zupa z soczewicy: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój w kostkę.

2. W garnku rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę, marchewkę i ziemniaki. Na koniec dodaj soczewicę oraz rozgnieciony czosnek. Mieszaj jeszcze przez chwilę.

3. Zalej wszystko wodą lub bulionem, doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości.

4. W połowie gotowania dodaj pomidory z puszki oraz przyprawy.

ZAPIEKANY FILET Z MIRUNY W TOWARZYSTWIE LETNICH WARZYW - 205g (1 porcja)

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
miruna, świeża	13.9	1.8	0.0	0.0	0.4	0.0
ziemniaki	1.3	0.1	0.5	1.3	0.0	11.0
cebula	0.3	0.1	1.0	0.3	0.0	1.3
marchew	0.3	0.1	1.4	1.0	0.0	2.4
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	8.4	0.0	0.0	0.6	0.0
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4
zioła prowansalskie	0.2	0.1	0.3	0.6	0.0	1.0
kostka rosołowa, mięsna	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	3.2	0.3	3.0	4.1	0.1	8.6
przyprawa do ryb	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.3

SURÓWKA Z JABŁKA I MARCHWI Z JOGURTEM NATURALNYM - 53g (0.7 porcji)

jabłko	0.1	0.1	2.0	0.4	0.0	2.3
marchew	0.2	0.0	1.2	0.8	0.0	2.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	0.5	0.1	0.6	0.0	0.1	0.7

KOMPOT Z MROŻONYCH OWOCÓW - 250g (1.25 szklanki)

woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
mieszanka owocowa, mrożona	0.6	0.2	4.2	2.4	0.0	7.6
cukier, biały	0.0	0.0	15.3	0.0	0.0	15.3

ZUPA Z SOCZEWICY - 405g (1 porcja)

woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
koncentrat pomidorowy, 30%	5.6	1.5	13.6	2.8	0.3	16.7
ziemniaki	1.8	0.1	0.7	1.8	0.0	15.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	11.4	1.4	0.5	4.0	0.2	25.9
marchew	0.4	0.1	1.9	1.4	0.0	3.3
cebula	0.3	0.1	1.4	0.4	0.0	1.7
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	8.0	0.0	0.0	0.6	0.0
czosnek	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6
kostka rosołowa, drobiowa	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
skrzydło kurczaka	3.8	2.4	0.0	0.0	0.7	0.0
RAZEM	44.7	25.1	47.7	22.0	3.3	117.7

PODWIECZOREK

0 KCAL

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

KOLACJA

477 KCAL

Sałatka z kuskusem, tuńczykiem i ogórkiem: 1. Kurczaka natrzyj solą i pieprzem i upiecz w folii w 180°C przez 20-30 minut.

2. Po ostygnięciu pokrój go w kostkę.

3. Kaszę przygotuj według instrukcji na opakowaniu (30g suchej / porcję).

4. Marchew i ser zetrzyj na tarce, cebulę i szczypior pokrój.

5. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj sól i pieprz.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.0	4.1	0.0	0.0	2.7	0.0

SAŁATKA Z KUSKUSEM, TUŃCZYKIEM I OGÓRKIEM - 70g (0.2 porcji)

kasza kuskus, po obróbce termicznej	0.9	0.0	0.0	0.3	0.0	5.7
tuńczyk, biały, w puszcze, w sosie własnym, po odsączeniu	4.8	0.6	0.0	0.0	0.2	0.0
marchew	0.2	0.0	1.1	0.8	0.0	1.9
szczypiorek	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
olej rzepakowy tłoczony na zimno	0.0	1.6	0.0	0.0	0.1	0.0
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
majonez domowy z olejem rzepakowym	0.1	7.9	0.2	0.0	0.6	0.3
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	14.2	16.7	5.4	6.2	4.5	69.4

PODSUMOWANIE

98.1	77.7	94.1	34.7	29.5	315.7
------	------	------	------	------	-------

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

534 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
polędwica z indyka	5.5	1.6	0.0	0.0	0.4	0.0
jaja kurze całe	5.0	3.9	0.0	0.0	1.2	0.2
sałata masłowa	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	18.8	24.4	4.2	5.1	13.5	61.9

II ŚNIADANIE

22 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
mandarynki	0.3	0.1	5.0	0.9	0.0	5.5
RAZEM	0.3	0.1	5.0	0.9	0.0	5.5

OBIAD

635 KCAL

Zupa ziemniaczana: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój.

2. W garnku rozgrzej oliwę i masło, dodaj cebulę, pora i podsmaż przez chwilę. Następnie dodaj ziemniaki oraz wszystkie warzywa, przyprawy i smaż dalej.

3. Wlej wodę, doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości.

4. Pod koniec gotowania dodaj śmietankę.

5. Część zupy przelej do blendera i zmiksuj na gładki krem. Następnie wlej z powrotem do zupy i wymieszaj.

Risotto z kurczakiem i warzywami: 1. Mięso pokrój w kostkę.

2. Warzywa umyj, obierz i pokrój.

3. Bulion doprowadź do wrzenia.

4. W szerokim garnku lub na patelni dodaj oliwę, cebulę i czosnek. Smaż, co chwilę mieszając, przez około 5 minut, aż cebula się zeszkli, ale nie będzie zrumieniona.

5. Dodaj kurczaka, sól i obsmaż.

6. Następnie dodaj ryż i podsmaż go przez kilka minut.

7. Wlej wino i gotuj, aż odparuje.

8. Dodaj po kolei warzywa i przyprawy, wymieszaj i smaż przez minutę.

9. Zaczynaj stopniowo wlewać bulion. Po około pół szklanki, za każdym razem mieszaj. Kiedy ryż wchłonie całkowicie jedną porcją płynu, wtedy dodaj kolejną. Gotuj w ten sposób risotto przez ok. 15-17 minut. Na koniec ryż ma być ugotowany al dente i może pozostać trochę niewykorzystanego bulionu.

10. Odstaw z ognia, przykryj i odczekaj 1 minutę. Na koniec dodaj masło, natkę pietruszki i ser, wymieszaj.

Surówka colesław: 1. Kapustę umyj i posiekaj.

2. Włóż do dużej miski i posól obficie. Odstaw na 30 minut, następnie opłucz na sicie i osusz.

3. Dodaj umytą, utartą marchewkę, koperek, szczypiorek, jogurt, ocet i przyprawy.

4. Wymieszaj i odstaw na 30 minut.

ZUPA ZIEMNIACZANA - 215g (1 porcja)

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
por	0.8	0.1	1.1	1.0	0.0	2.2
marchew	0.2	0.0	1.0	0.7	0.0	1.8
śmietana, 12% tłuszczu	0.4	1.8	0.6	0.0	1.1	0.6
cebula	0.1	0.0	0.5	0.2	0.0	0.6
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	2.6	0.0	0.0	0.2	0.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2

RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 380g (1 porcja)

bulion jarzynowy	0.6	0.6	0.7	1.0	0.1	2.8
ryż biały, krótkoziarnisty	4.5	0.4	0.0	0.0	0.1	55.4
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	10.8	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0
brokuły	1.2	0.2	0.9	1.0	0.0	2.1
marchew	0.3	0.1	1.5	1.1	0.0	2.6
cebula	0.2	0.1	0.9	0.3	0.0	1.2
ser, parmezan, tarty (drobno)	4.3	4.2	0.0	0.0	2.3	2.1
seler korzeniowy	0.2	0.0	0.4	0.7	0.0	1.2
czosnek	0.3	0.0	0.1	0.2	0.0	1.6
masło ekstra	0.0	4.1	0.0	0.0	2.7	0.0
oliwa z oliwek	0.0	4.0	0.0	0.0	0.6	0.0
pietruszka, liście	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
kurkuma mielona	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3
oregano suszone	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3
papryka, mielona	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.3

SURÓWKA COLESŁAW - 115g

kapusta biała	1.1	0.1	2.8	1.7	0.0	5.0
marchew	0.3	0.1	1.4	1.0	0.0	2.5
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	0.5	0.2	0.6	0.0	0.1	0.7
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
majonez domowy z olejem rzepakowym	0.0	1.3	0.0	0.0	0.1	0.0
koper ogrodowy	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
szczypiorek	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
cukier, biały	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.8
pieprz biały	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
sól morską jodowana	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

kompot cytrynowy produkt	0.1	0.0	3.5	0.1	0.0	4.3
RAZEM	26.5	20.8	17.1	9.8	7.6	89.3

PODWIECZOREK

0 KCAL

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
--------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

KOLACJA

705 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy, bez laktozy (Łowicz)	13.9	8.3	0.0	0.0	4.8	18.0
kiełbasa krakowska parzona	6.3	2.7	0.0	0.0	0.6	0.0
pomidory, czerwone	0.7	0.2	2.2	1.0	0.1	2.9
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	29.1	29.9	6.4	6.0	17.3	82.4

PODSUMOWANIE

74.6 75.2 32.6 21.8 38.5 239.1

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

0 KCAL

RAZEM

II ŚNIADANIE

81 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
sok wielowarzywny	3.0	0.9	12.6	3.6	0.1	17.1
RAZEM	3.0	0.9	12.6	3.6	0.1	17.1

OBIAD

702 KCAL

Zupa ryżowa: 1. Ugotuj bulion drobiowy wg wybranego przepisu.
2. Zagotuj w garnku osoloną wodę, dodaj makaron i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. Pokrój ugotowaną marchewkę w plasterki i ułóż w głębokim talerzu. Dodaj porcję ugotowanego makaronu, wlej bulion, posyp natką pietruszki.

Buraczki tarte: 1. Buraki uprzednio ugotuj i zetrzyj na tarce na wiórki. Możesz użyć też mrożonych, wcześniej je rozmroź.
2. Cebulę pokrój w kostkę. Zeszklij na patelni z dodatkiem oleju.
3. Dodaj buraki, podsmaż je. Następnie dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Roladki schabowe z ogórkiem i papryką: 1. Schab podziel na plastry. Każdy z nich rozbij, jak na kotlety schabowe. Następnie natrzyj pieprzem, majerankiem i czosnkiem.
2. Ogórek pokrój w słupki. Paprykę umyj, wydraż i pokrój w paski.
3. Na plastrach schabu rozłóż boczek, ogórek i paprykę. Zawień ruloniki, pozapinaj wykałaczkami.
4. Roladki ułóż w naczyniu żaroodpornym i piecz w 180°C przez około 1 godzinę.

ZUPA RYŻOWA - 353g (1 porcja)

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
bulion drobiowy	9.2	5.3	0.7	1.2	1.5	3.3
ryż biały	3.4	0.3	0.1	1.2	0.1	39.5
pietruszka, liście	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
marchew	0.4	0.1	2.2	1.6	0.0	3.8
kostka rosółowa, drobiowa	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
pietruszka, korzeń	0.7	0.1	1.5	1.3	0.0	2.8
seler korzeniowy	0.3	0.1	0.5	1.0	0.0	1.5
ziemniaki	3.8	0.2	1.5	3.9	0.0	32.8

BURACZKI TARTE - 87g (0.6 porcji)

buraki gotowane, odsączone, z solą	1.4	0.1	6.6	1.7	0.0	8.3
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1

sok pomarańczowy	1.5	0.3	17.0	0.3	0.1	24.8
ROLADKI SCHABOWE Z MARCHEWKĄ - 78g						
wieprzowina, schab surowy bez kości	15.7	2.9	0.0	0.0	1.2	0.0
majeranek suszony	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
mąka pszenna, typ 500	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	1.9
marchew	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0	0.4
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	0.9	0.0	0.0	0.1	0.0
RAZEM	37.1	10.4	30.6	12.8	3.0	120.3

PODWIECZOREK

0 KCAL

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
--------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

KOLACJA

1089

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	12.2	2.6	2.8	8.4	0.6	112.6
masło ekstra	0.3	33.0	0.2	0.0	21.9	0.3
szynka delikatesowa z kurczaka	12.7	3.9	0.0	0.0	1.1	0.0
jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu	9.6	3.9	18.7	1.0	2.3	22.9
pomidory, czerwone	0.5	0.1	1.7	0.7	0.1	2.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.4	0.2	0.3	1.6	0.0	5.2
RAZEM	35.8	43.7	23.8	11.8	26.0	143.1

PODSUMOWANIE

75.9 55.0 67.0 28.2 29.2 280.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 14

PRZEKAŚKI SŁODKIE

mleko spożywcze, 1,5 %
tłuszczu 10.0 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

bulion drobiowy 941.5 [g] bulion jarzynowy 132.3 [g] pieczeń wieprzowa, w sosie własnym, duszona 100.0 [g]

DODATKI DO DAŃ

cukier, biały 16.1 [g] cukier, puder 15.0 [g] cukier, waniliowy, z prawdziwą wanilią 0.4 [g]
drożdże piekarskie, prasowane 4.2 [g] koncentrat pomidorowy, 30% 100.0 [g] kostka rosółowa, drobiowa 2.0 [g]
kostka rosółowa, mięsna 1.0 [g] majonez domowy z olejem rzepakowym 11.7 [g] żelatyna 1.2 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

kiełbasa krakowska parzona 70.0 [g] kiełbasa szynkowa z kurczaka 73.8 [g] mięso z piersi kurczaka, bez skóry 124.4 [g]
noga (udo) kurczaka 33.5 [g] polędwica sopocka 35.0 [g] polędwica z indyka 73.0 [g]
skrzydło kurczaka 37.0 [g] szynka delikatesowa z kurczaka 72.9 [g] szynka tostowa 35.0 [g]
szynka w siatce 35.0 [g] wieprzowina, schab surowy bez kości 241.8 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe 58.0 [g] jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu 380.0 [g] jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 20.0 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu 11.5 [g] kefir, 1,5% tłuszczu 375.0 [g] masło ekstra 250.8 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu 1600.0 [g] mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 50.0 [g] mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 15.0 [g]
ser twarogowy półtłusty 120.0 [g] ser, gouda tłusty 27.5 [g] ser, parmezan, tarty (drobno) 15.0 [g]
serek śmietankowy do smarowania, naturalny 60.0 [g] serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy, bez laktozy (Łowicz) 150.0 [g] śmietana, 12% tłuszczu 39.4 [g]
śmietana, 18% tłuszczu 5.0 [g] twarożek grani, naturalny 150.0 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru 2450.0 [g] kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru, przygotowana z pełnego mleka 500.0 [g] kompot cytrynowy produkt 500.0 [g]
sok pomarańczowy 250.0 [g] sok wielowarzywny 300.0 [g] sok ze świeżej cytryny 15.5 [g]
syrop wiśniowy 15.0 [g] woda 1264.8 [g]

OWOCE I PRZETWORY

banan	182.5 [g]	jabłko	53.0 [g]	kiwi	94.2 [g]
mandarynki	65.3 [g]	mieszanka owocowa, mrożona	62.5 [g]	pomarańcza	208.4 [g]
powidła śliwkowe	15.0 [g]				

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	1.0 [g]	czosnek w proszku	1.0 [g]	gałka muskatołowa, mielona	0.3 [g]
koper ogrodowy	32.0 [g]	kurkuma mielona	0.5 [g]	liść laurowy	0.3 [g]
majeranek suszony	2.6 [g]	oregano suszone	1.5 [g]	papryka, mielona	2.5 [g]
pieprz biały	0.3 [g]	pieprz czarny	4.9 [g]	przyprawa do ryb	1.0 [g]
sól biała	6.0 [g]	sól morska jodowana	0.2 [g]	ziele angielskie całe	0.1 [g]
zioła prowansalskie	1.6 [g]				

RYBY I OWOCE MORZA

miruna, świeża	78.4 [g]	tuńczyk, biały, w puszcze, w sosie własnym, po odsączeniu	20.4 [g]
----------------	----------	---	----------

SŁODYCZE

budyń w proszku bez cukru	5.0 [g]	miód pszczeni	15.0 [g]
---------------------------	---------	---------------	----------

TŁUSZCZE

masło ekstra, bez laktozy	10.0 [g]	olej rzepakowy tłoczony na zimno	1.6 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	56.7 [g]
oliwa z oliwek	4.0 [g]				

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	180.6 [g]	brokuły, łodygi z różyczkami, mrożone	115.0 [g]	bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	115.0 [g]
buraki gotowane, odsączone, bez soli	42.9 [g]	buraki gotowane, odsączone, z solą	166.6 [g]	cebula	136.6 [g]
czosnek	12.8 [g]	kapusta biała	80.0 [g]	marchew	491.1 [g]
marchew, gotowana, odsączona, z solą	50.0 [g]	mąka ziemniaczana	5.0 [g]	mix sałat z sałatą lodową (Vital Fresh)	40.0 [g]
ogórek	27.8 [g]	pietruszką, korzeń	86.1 [g]	pietruszką, liście	9.8 [g]
pomidory, czerwone	380.4 [g]	pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	20.0 [g]	por	73.7 [g]
rzodkiewka	23.8 [g]	sałata masłowa	40.0 [g]	seler korzeniowy	120.8 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45.0 [g]	szczypiorek	8.9 [g]	ziemniaki	981.7 [g]

ZBOŻOWE

chleb pszenny	25.0 [g]	chleb zwykły	1400.0 [g]	kasza kuskus	160.0 [g]
kasza kuskus, po obróbce termicznej	24.5 [g]	kasza manna	35.0 [g]	mąka pszenna, typ 500	16.9 [g]
mąka pszenna, typ 750	51.8 [g]	płatki owsiane	20.0 [g]	ryż biały	180.0 [g]
ryż biały, krótkoziarnisty	70.0 [g]	zacierka (makaron dwujajeczny)	40.0 [g]		