

Indywidualny

Plan odżywiania

Dieta Łatwostrawna D02

Indywidualny plan odżywiania

Dieta Łatwostrawna D02

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00
Pieczywo pszenne z masłem, twarogiem, sałata, pomidor (1, 7) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Herbata bez cukru	Pieczywo pszenne z serkiem, sałatą i pomidorem (1, 7) Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi(1,7) Herbata bez cukru	Bułka kajzerka z masłem, wędliną drobiową, sałatą i pomidorem (1, 7, 10) Zupa mleczna z mieszanką płatków (1,7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny z pastą z tuńczyka, pomidor (1,4,7) Kasza manna z tartym jabłkiem i cynamonem (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Chleb pszenny z masłem, serkiem wiejskim, sałata i pomidor (1,7) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny z wędliną drobiową, jajkiem, sałata, pomidor (1, 3, 10) Kasza manna na mleku z cynamonem (1,7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny z pasta jajeczna z koperkiem sałata (1,3,7) Jogurt naturalny (7) Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Zupa pomidorowa z makaronem (1, 3, 7, 9) Kasza kuskus z kurczakiem w sosie ziołowym z kalafiolem z wody (1, 7) Jabłko Herbata owocowa	Zupa ogórkowa z ryżem (7, 9) Schab w sosie węgierskim z kaszą jaglaną i gotowaną marchewką (1, 7, 9) Jabłko Herbata bez cukru	Barszczyk z tartymi warzywami i jajkiem (3, 7, 9) Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (7) Herbata bez cukru	Zupa kalafiorowa (9) Gotowane podudzie z kurczaka z ryżem i marchew z selerem z wody (9) Kompot truskawkowy	Zupa z cukinii z makaronem drobnym (1,9) Dorsz pieczony z koperkiem z ziemniakami z wody i buraczkami (4) Banan Herbata owocowa	Zupa z fasolką szparagową (7, 9) Gulasz drobiowy w pomidorach z ryżem i ogórkiem kiszonym (1) Herbata bez cukru	Zupa brokułowa z ryżem (9) Pulpeciki w sosie koperkowym z ziemniakami i fasolką szparagową, marchewką na parze (1, 3, 7, 9) Kompot jabłkowo - miętowy
Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00
Chleb pszenny z sałatką jarzynową i wędliną drobiową (1,3,7,9,10) Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Chleb pszennym z masłem i serkiem homogenizowanym, surówka z selera, jabłka i marchwi (1,7,9) Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Chleb pszenny z serkiem z natką pietruszki, jajko i sałata (1, 3, 7) Jogurt naturalny (7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny z twarogiem z zieleniną , pomidor (1,7) Napój mleczny kakao-cynamon (1)	Chleb pszenny z galaretka z kurczaka (1,3, 9) Jogurt naturalny z wafłami ryżowymi (7, 1) Herbata bez cukru	Chleb pszenny z serkiem kanapkowym i dżemem morelowym (1,7) Domowy kisiel truskawkowy Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Sałatka makaronowa z wędliną, szpinakiem z sosem koperkowym (1, 3, 7 , 9, 10) Budyń waniliowy z bananem (1, 7) Herbata owocowa
Kcal: 2037.74 B: 98.77 g T: 42.49 g W: 326.75 g	Kcal: 1992.01 B: 81.89 g T: 48.67 g W: 312.94 g	Kcal: 2019.33 B: 92.43 g T: 55.29 g W: 296.89 g	Kcal: 1990.76 B: 98.37 g T: 50.9 g W: 295.81 g	Kcal: 1987.83 B: 92.23 g T: 56.09 g W: 288.46 g	Kcal: 1975.28 B: 78.66 g T: 53.38 g W: 301.6 g	Kcal: 1972.2 B: 92.71 g T: 43.46 g W: 312.77 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany						

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>
Chleb pszenny z masłem, wędliną drobiową , sałata, pomidor (1,7,10)	Chleb pszenny z serem mozzarellą i sałatą (1,7)	Chleb graham z dżemem morelowym, twarogiem i pomidorem (1, 7)
Owsianka z bananem (1, 7)	Kasza manna na mleku (1, 7)	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>
Prosta zupa dyniowa z grzankami (1, 9)	Krupnik na wywarze warzywnym (1, 9)	Zupa jarzynowa tradycyjna (9)
Makaron z serem i truskawkowym sosem (1,3, 7)	Bitki z szynki wieprzowej z ryżem i cukinią na parze(1, 7)	Risotto z kurczakiem i warzywami korzeniowymi i natką pietruszki (9)
Herbata owocowa	Kompot gruszkowy	Kompot jabłkowo - miętowy
<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>
Chleb pszenny z rybą po grecku (1, 4, 9)	Chleb pszenny z masłem, wędliną drobiową, sałatą (1, 7, 9, 10)	Chleb pszenny z jajkiem w lekkim sosie koperkowym ze szpinakiem (1, 3, 7, 9)
Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalne z płatkami ryżowymi (7)	Mus jabłko, truskawka, burak
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)
Kcal: 2007.7 B: 94.64 g T: 57.83 g W: 287.62 g	Kcal: 2011.27 B: 90.88 g T: 49.67 g W: 311.14 g	Kcal: 1992.83 B: 84.84 g T: 42.39 g W: 330.4 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany		

Dzień 1

Kcal 2037.74 B 98.77 g T 42.49 g W 326.75 g

Śniadanie 07:00

Kcal:634.74 B:30 g T:14.89 g W:96.47 g

Dania

Pieczywo pszenne z masłem, twarogiem, sałata, pomidor (1, 7)

Składniki:

+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Ser twarogowy półtłusty	2 x plaster	60 g
+ Chleb pszenny	3 x kromka	105 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	60 g
+ Pomidor	3 x plaster	60 g

Przygotowanie:

Pieczywo posmarować masłem podawać z twarogiem i warzywami .

Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	0.7 x szklanka	161 g
+ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g
+ Płatki jaglane	3.5 x łyżka	35 g

Przygotowanie:

Mleko gotować z płatkami 2 minuty, podawać z dodatkiem cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Obiad 13:00

Kcal:894.5 B:50.13 g T:14.97 g W:148.86 g

Dania

Zupa pomidorowa z makaronem (1, 3, 7, 9)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Makaron	0.5 x szklanka	35 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
+ Podudzie z kurczaka bez skóry	0.3 x sztuka	27 g
+ Przecier pomidorowy	0.5 x szklanka	120 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Ziele angielskie	2 x sztuka	2 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, oczyścić, zalać zimną wodą i wstawić do gotowania. Burzyny usuwać lub całkowicie wymienić wodę i wstawić ponownie do gotowania. Włoszczyznę obrać, opłukać, pokroić. Marchewkę, pietruszkę, seler wrzucić do zupy. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, pieprz i gotować do momentu aż warzywa i mięso będzie miękkie. Pod koniec gotowania dodać przecier pomidorowy, zagotować. Ugotować makaron. Zupę podaną już na talerzu zabielić jogurtem naturalnym.

Kasza kuskus z kurczakiem w sosie ziołowym z kalafiolem z wody (1, 7)

Składniki:

+ Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9 g
+ Estragon suszony	2 x szczypta	1 g
+ Kolendra suszona	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Oregano suszone	3 x szczypta	0.9 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Pierś z kurczaka	70 x gram	70 g
+ Jogurt grecki	3 x łyżka	60 g
+ Kalafior	4 x różyczka	200 g
+ Kasza kuskus	5 x łyżka	65 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Marchew obrać, zetrzeć na tarce . Patelnie rozgrzać , przełożyć marchew i mięso na patelnię, podlać lekko wodą i dusić pod przykryciem, aż będzie miękkie. Pod koniec duszenia przełożyć jogurt do miseczki, dodać kilka łyżek wywaru z patelni i delikatnie wymieszać, uważając, by jogurt się nie zwarzył. Dodać jogurt na patelnię, wymieszać. Podawać z kaszą kuskus oraz kalafiolem na parze - polać olejem rzepakowym i posypać koperkiem .

Jabłko

Składniki:

+ Jabłko	220 x gram	220 g
----------	------------	-------

Przygotowanie:

Pokroić umyte jabłko na ćwiartki. Zjeść

Herbata owocowa

Składniki:

+ Herbata hibiskus (napar)	1 x szklanka	200 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar i rozpuścić cukier.

Dania

Chleb pszenny z sałatką jarzynową i wędliną drobiową (1,3,7,9,10)

Składniki:

+ Jabłko	0.25 x sztuka	42.5 g
+ Jajko	0.25 x sztuka	12.5 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Ogórek kiszony	0.5 x sztuka	30 g
+ Pieprz czarny	0.5 x szczypta	0.15 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.25 x sztuka	20 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Ziemniak	1 x sztuka	75 g
+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Wędlina z piersi indyka	0.5 x plaster	12.5 g
+ Chleb pszenny	2.75 x kromka	96.25 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Jajko ugotować na twardo, obrać, pokroić w kostkę. Wrzucić do garnka obrane i umyte warzywa: ziemniaka, marchew, pietruszkę, seler - zalać je wodą, dodać szczyptę soli i ugotować. Jabłko obrać, pokroić z ogórkiem kiszonym w kostkę. Gdy warzywa będą miękkie - wyciągnąć je z wody, przestudzić i również pokroić w kostkę. Do miseczki wrzucić jajko, pokrojone warzywa i jabłko. Całość doprawić pieprzem, olejem i jogurtem. Podawać z pieczywem i wędliną.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Dzień 2

Kcal 1992.01 B 81.89 g T 48.67 g W 312.94 g

Śniadanie 07:00 Kcal:601.84 B:27.03 g T:15.07 g W:91.45 g

Dania

Pieczyno pszenne z serkiem, sałatą i pomidorem (1, 7)

Składniki:

+ Pomidor	3 x plaster	60 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	60 g
+ Chleb pszenny	3 x kromka	105 g
+ Serek naturalny, Bieluch	3 x łyżka	60 g

Przygotowanie:

Pieczyno posmarować serkiem Bieluchem, podawać z sałatą i plasterkami pomidora.

Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi(1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g
+ Płatki owsiane błyskawiczne, Vitarella	3 x łyżka	30 g

Przygotowanie:

Płatki ugotować na mleku przez 3 minuty, podsypać szczyptą cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania**Zupa ogórkowa z ryżem (7, 9)****Składniki:**

+ Koperek	1 x łyżka	10 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Ogórek kiszony	0.3 x sztuka	18 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
+ Ryż biały	3 x łyżka	45 g
+ Seler korzeniowy	0.3 x plaster	18 g
+ Jogurt grecki	2 x łyżka	40 g
+ Woda źródlana	1 x szklanka	240 g

Przygotowanie:

Marchew, seler, pietruszkę obrać, zetrzeć na tarce. Do garnka wlać wodę dodać warzywa, sól, pieprz i i gotować. Po 5 minutach dodać ryż. Ogórka zetrzeć na tarce , gotować w garnuszku z niewielką ilością wody przez 15 minut. Ogórki dodać pod koniec gotowania do zupy (gdy warzywa i ryż będą miękkie). Koperek posiekać, dodać do zupy. Gotową zupę przelać na talerz, udekorować kleksem jogurtu.

Schab w sosie węgierskim z kaszą jaglaną i gotowaną marchewką (1, 7, 9)**Składniki:**

+ Czosnek mielony	1 x szczypta	0.3 g
+ Koncentrat pomidorowy	1 x łyżeczka	15 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Schab wieprzowy	80 x gram	80 g
+ Sos sojowy ciemny	1 x łyżeczka	5 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Kasza jaglana	5 x łyżka	75 g
+ Marchew	2.5 x sztuka	112.5 g
+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g
+ Woda źródlana	0.5 x szklanka	120 g

Przygotowanie:

Mięso rozklepać tłuczkiem, posypać przyprawami. Do rondelka położyć mięso , podlać gorącą wodą , doprawić sosem sojowym i pozostałymi przyprawami. Przykryć i dusić na małym ogniu do miękkości (ok 1 godziny). Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy. Podawać z ugotowaną kaszą i marchewką na parze - polaną olejem rzepakowym i koperkiem .

Jabłko**Składniki:**

+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
----------	------------	-------

Przygotowanie:

Jabłko pokroić w ćwiartki zjeść.

Herbata bez cukru**Składniki:**

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Chleb pszennym z masłem i serkiem homogenizowanym, surówka z selera, jabłka i marchwi (1,7,9)

Składniki:

+ Danio serek homogenizowany waniliowy, Danone	1 x opakowanie	130 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Jabłko	0.3 x sztuka	51 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Chleb pszenny	2.5 x kromka	87.5 g

Przygotowanie:

Chleb podawać z masłem i serkiem homogenizowanym.

Obrać warzywa, zetrzeć na tarce o małych oczkach, do warzyw dodać starte na dużych oczkach jabłko, wymieszać, skropić sokiem z cytryny.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Dzień 3

Kcal 2019.33 B 92.43 g T 55.29 g W 296.89 g

Śniadanie 07:00

Kcal:608.79 B:29.32 g T:14.26 g W:99.01 g

Dania

Bułka kajzerka z masłem, wędliną drobiową, sałatą i pomidorem (1, 7, 10)

Składniki:

+ Sałata lodowa	2 x sztuka	800 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Bułka kajzerka	1 x sztuka	60 g
+ Pomidor	3 x plaster	60 g
+ Wędlina z piersi indyka	1.5 x plaster	37.5 g

Przygotowanie:

Kajzerkę podawać z masłem, wędliną i warzywami.

Zupa mleczna z mieszanką płatków (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g
+ Płatki owsiane błyskawiczne, Vitarella	1.5 x łyżka	15 g
+ Płatki jaglane	1.5 x łyżka	15 g

Przygotowanie:

Mieszankę płatków ugotować na mleku przez 3-4 minuty, posypać cynamonem.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania**Barszczyk z tartymi warzywami i jajkiem (3, 7, 9)****Składniki:**

+ Burak	0.5 x sztuka	60 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.3 x sztuka	24 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Ziemniak	1 x sztuka	75 g
+ Jogurt grecki	3 x łyżka	60 g
+ Jajko	1.5 x sztuka	75 g
+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g

Przygotowanie:

Jajko ugotować na twardo. Ziemniaki obrać, umyć pokroić w kosteczkę. Marchew, pietruszkę, seler obrać zetrzeć na tarce. Buraczki obrać, pokroić w kosteczkę lub zetrzeć na tarce. Do garnka wlać wrzącą wodę dodać włoszczyznę , gotować 5 minut, dodać buraki, gotować na małym ogniu 20 minut, dodać ziemniaki gotować kolejne 15-20 minut. Doprawić do smaku, wkropić sok z cytryny . Na talerzu podawać z jogurtem oraz jajkiem, posypać koperkiem.

Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (7)**Składniki:**

+ Cukier trzcinowy	1 x łyżeczka	6 g
+ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g
+ Jabłko	0.5 x sztuka	85 g
+ Ryż biały	6 x łyżka	90 g
+ Mleko 2%	0.8 x szklanka	184 g
+ Jogurt grecki	4 x łyżka	80 g
+ Masło	1.5 x łyżeczka	7.5 g

Przygotowanie:

Ryż ugotować w mleku oraz 0,5 szklanki wody z dodatkiem masła przez 15 minut, często mieszając . Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach, włożyć na patelnię . Dodać cynamon, cukier, podlać wodą i smażyć na patelni do momentu aż jabłka będą miękkie, około 5 minut . Ryż przełożyć na talerz. Przygotowane jabłka oraz jogurt naturalny dodać do ryżu i wymieszać.

Herbata bez cukru**Składniki:**

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Chleb pszenny z serkiem z natką pietruszki, jajko i sałata (1, 3, 7)

Składniki:

+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Serek naturalny, Bieluch	1 x łyżka	20 g
+ Chleb pszenny	3 x kromka	105 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12 g
+ Sałata lodowa	3 x liść	90 g

Przygotowanie:

Serek bieluch, wymieszać z posiekaną natką pietruszki. Jajko ugotować na miękko. Chleb zjeść z serkiem, jajkiem i sałatą.

Jogurt naturalny (7)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	180 x gram	180 g
--------------------	------------	-------

Przygotowanie:

Jogurt zjeść 1 opakowanie średniej wielkości .

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dzień 4

Kcal 1990.76 B 98.37 g T 50.9 g W 295.81 g

Śniadanie 07:00 Kcal:593.07 B:33.08 g T:12.59 g W:88.73 g

Dania

Chleb pszenny z pastą z tuńczyka, pomidor (1,4,7)

Składniki:

+ Szczypiorek	1 x łyżka	5 g
+ Tuńczyk w wodzie (konserwowany)	0.3 x puszka	51 g
+ Pomidor	4 x plaster	80 g
+ Koperek	2 x łyżeczka	10 g
+ Chleb pszenny	2.5 x kromka	87.5 g
+ Serek naturalny, Bieluch	2 x łyżka	40 g

Przygotowanie:

Rybę odsączyć, rozdrobnić, przełożyć do miseczki. Koperek posiekać, dodać do tuńczyka wraz z serem i posiekanym szczypiorkiem. Całość wymieszać.
Pastą smarować pieczywo, podawać z pomidorem.

Kasza manna z tartym jabłkiem i cynamonem (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	0.8 x szklanka	184 g
+ Jabłko	0.25 x sztuka	42.5 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g
+ Kasza manna	2 x łyżka	24 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować na gęsto na mleku przez 3 minuty, dodać jabłko starte na tarce, wymieszać, posypać cynamonem.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.3 x szklanka	69 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Dania**Zupa kalafiorowa (9)****Składniki:**

+ Kalafior	100 x gram	100 g
+ Koperek	1 x łyżka	10 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Por	1 x sztuka	140 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g
+ Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g

Przygotowanie:

Marchewkę, seler, ziemniaka obrać, umyć i pokroić w kostkę. Usunąć zieloną część pora. Białą część pokroić w krążki, umyć. Kalafior umyć, pokroić na mniejsze kawałki. Do garnka wlać wodę (ok 300-400 ml na 1 porcję), dodać warzywa wraz z liściem laurowym i zieleń angielskim. Gotować, aż warzywa będą miękkie, około 25-30 minut . Doprawić pieprzem, dodać oliwę. Gotową zupę przelać na talerz, posypać koperkiem.

Gotowane podudzie z kurczaka z ryżem i marchew z selerem z wody (9)**Składniki:**

+ Podudzie z kurczaka bez skóry	1 x sztuka	90 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Oregano suszone	1 x szczypta	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Ryż basmati	6 x łyżka	90 g
+ Marchew	2 x sztuka	90 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g

Przygotowanie:

Mięso ugotować do miękkości około 30-40 minut Podawać z ugotowanym ryżem i surówką.
Marchew i seler ugotować w wodzie, miękkie pokroić w kosteczkę , skropić sokiem z cytryny i olejem .

Kompot truskawkowy**Składniki:**

+ Truskawki	100 x gram	100 g
+ Woda źródlana	2 x szklanka	480 g

Przygotowanie:

Truskawki umyć, zalać wodą i gotować do miękkości.

Dania

Chleb pszenny z twarogiem z zieleniną , pomidor (1,7)

Składniki:

+ Ser twarogowy półtłusty	2 x plaster	60 g
+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Chleb pszenny	2.5 x kromka	87.5 g
+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Twaróg ugnieść z jogurtem na pastę dodać przyprawy, posiekany szczypiorek, koperek . Twarożek podawać z pieczywem i pomidorem bez skórki.

Napój mleczny kakao-cynamon (1)

Składniki:

+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1 x łyżeczka	5 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g

Przygotowanie:

W ciepłym mleku rozpuścić kakao, cukier, cynamon .

Kcal 1987.83 B 92.23 g T 56.09 g W 288.46 g

Śniadanie 07:00	Kcal:604.31 B:25.39 g T:14.73 g W:92.1 g
-----------------	--

Dania

Chleb pszenny z masłem, serkiem wiejskim, sałata i pomidor (1,7)

Składniki:

+ Serek wiejski	3 x łyżka	60 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Chleb pszenny	2.5 x kromka	87.5 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	60 g
+ Pomidor	2 x plaster	40 g

Przygotowanie:

Chleb pszenny podawać z masłem, serkiem wiejskim i warzywami.

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Cynamon	2 x szczypta	1 g
+ Płatki ryżowe (wzbogacone)	3 x łyżka	36 g

Przygotowanie:

Mleko gotować z płatkami 2 minuty, podawać z dodatkiem cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania**Zupa z cukinii z makaronem drobnym (1,9)****Składniki:**

+ Cukinia	0.3 x sztuka	90 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Pomidor	1 x sztuka	170 g
+ Por	0.25 x sztuka	35 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Tymianek suszony	2 x szczypta	0.6 g
+ Makaron	0.5 x szklanka	35 g
+ Woda źródlana	1.5 x szklanka	360 g

Przygotowanie:

Warzyw obrać, umyć. Cukinię pomidora pokroić w kostkę, por w półksiężycy a seler i marchewkę zetrzeć na tarce. Do garnka dodać warzywa, wlać wrzącą wodę i gotować przez 20 minut . Następnie dodać makaron i gotować kolejne 10-12 minut . Całość doprawić solą, pieprzem i tymiankiem.

Dorsz pieczony z koperkiem z ziemniakami z wody i buraczkami (4)**Składniki:**

+ Cytryna	0.25 x sztuka	20 g
+ Dorsz	100 x gram	100 g
+ Koperek	3 x łyżka	30 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Ziemniak	3 x sztuka	225 g
+ Burak	1 x sztuka	120 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
+ Olej rzepakowy	3 x łyżeczka	15 g

Przygotowanie:

Rybę umyć, osuszyć. Natrzeć ją solą, pieprzem . Rybę położyć na folii aluminiowej, skropić łyżeczką oleju, przykryć koperkiem i zawinąć w sakiewkę. Rybę odłożyć do lodówki na 20 minut po czym wstawić do nagrzanego do 200 st C piekarnika. Piec ok. 15 minut. Gotową rybę przełożyć na talerz, skropić sokiem z cytryny. Podawać z gotowanymi ziemniakami i buraczkami.

Ugotowany burak obrać, zetrzeć na tarce o najmniejszych oczkach, skropić cytryną dodać olej oraz doprawić solą, pieprzem.

Banan**Składniki:**

+ Banan	1 x sztuka	120 g
---------	------------	-------

Przygotowanie:

Banan zjeść.

Herbata owocowa**Składniki:**

+ Herbata hibiskus (napar)	1 x szklanka	200 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar i rozpuścić cukier.

Dania

Chleb pszenny z galaretką z kurczaka (1,3, 9)

Składniki:

+ Groszek zielony konserwowy	1 x łyżka	20 g
+ Jajko	0.5 x sztuka	25 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżka	12 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Seler korzeniowy	0.3 x plaster	18 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Udko z kurczaka bez skóry	40 x gram	40 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Żelatyna (proszek)	1 x łyżeczka	4 g
+ Chleb pszenny	2 x kromka	70 g

Przygotowanie:

Jajko ugotować, ostudzić obrać i pokroić w plastry. Marchew i seler obrać, razem z mięsem włożyć do garnka. Wlać 0,5 l wody, gotować około 30 minut. Wywar ostudzić i przecedzić. Mięso pokroić podzielić na mniejsze kawałki, marchewkę i selera pokroić w kostkę. Odląć 3/4 szklanki wywaru, rozpuścić w nim żelatynę, przestudzić. Wszystkie przygotowane składniki umieścić w miseczce, zalać wywarem z żelatyną. Dodać posiekaną natkę pietruszki, delikatnie wymieszać. Odstawić do lodówki by stężało. Przed podaniem galaretkę skropić sokiem z cytryny.

Jogurt naturalny z waflami ryżowymi (7, 1)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	180 x gram	180 g
+ Wafel ryżowy	2 x sztuka	20 g

Przygotowanie:

Jogurt 1 opakowanie zjeść z waflami ryżowymi.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dzień 6

Kcal 1975.28 B 78.66 g T 53.38 g W 301.6 g

Śniadanie 07:00 Kcal:602.49 B:30.66 g T:13.98 g W:88.78 g

Dania

Chleb pszenny z wędłina drobiową, jajkiem, sałata, pomidor (1, 3, 10)

Składniki:

+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	60 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Chleb pszenny	3 x kromka	105 g
+ Wędłina z piersi indyka	1 x plaster	25 g

Przygotowanie:

Kanapkę podawać z jajkiem gotowanym na twardo, wędliną i warzywami.

Kasza manna na mleku z cynamonem (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Cynamon	2 x szczypta	1 g
+ Kasza manna	2 x łyżka	24 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować na mleku przez 3 minuty, podsypać szczyptą cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Zupa z fasolką szparagową (7, 9)

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Czosnek	0.5 x ząbek	2.5 g
+ Fasolka szparagowa zielona	1 x garść	90 g
+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g
+ Kurkuma mielona	3 x szczypta	0.9 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g
+ Jogurt grecki	1 x łyżka	20 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.3 x sztuka	24 g
+ Woda źródłana	1.5 x szklanka	360 g

Przygotowanie:

Marchew, pietruszkę obrać, cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim włoszczyznę cebulę i czosnek. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę a fasolkę na krótsze kawałki. Dodać warzywa do garnka i przesmażyć przez parę minut. Wlać wodę do garnka, gotować, aż warzywa będą miękkie 25-30 minut . Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Wlać zupę na talerz, udekorować kleksem jogurtu i posypać koperkiem.

Gulasz drobiowy w pomidorach z ryżem i ogórkiem kiszonym (1)

Składniki:

+ Kminek	0.1 x łyżeczka	0.5 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g
+ Papryka słodka w proszku	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pierś z indyka	80 x gram	80 g
+ Przecier pomidorowy	0.5 x szklanka	120 g
+ Ogórek kiszony	0.3 x sztuka	18 g
+ Mąka pszenna typ 500	0.5 x łyżka	6 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.3 x sztuka	24 g
+ Ryż biały	6 x łyżka	90 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, pokroić w kostkę, oprószyć mąką . Marchew i pietruszkę obrać, pokroić w kostkę. Przełożyć mięso do garnka, zalać wodą, dodać marchew , pietruszkę i przyprawy : liść, kminek, paprykę, sól i pieprz . Gotować danie 20 minut . Następnie dodać przecier pomidorowy, całość wymieszać. Dusić mięso pod przykryciem, aż będzie miękkie kolejne 15 minut . Podawać z ugotowanym ryżem i ogórkiem kiszonym.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Chleb pszenny z serkiem kanapkowym i dżemem morelowym (1,7)

Składniki:

+ Dżem morelowy o obniżonej zawartości cukrów, Łowicz	45 x gram	45 g
+ Serek kanapkowy (np. śmietankowy)	2 x łyżeczka	30 g
+ Chleb pszenny	2 x kromka	70 g

Przygotowanie:

Pieczyno podawać z serkiem do smarowania i dżemem. .

Domowy kisiel truskawkowy

Składniki:

+ Cukier trzcinowy	1 x łyżeczka	6 g
+ Mąka ziemniaczana	0.5 x łyżka	12.5 g
+ Truskawki	1 x szklanka	150 g
+ Woda źródlana	50 x gram	50 g

Przygotowanie:

Truskawki umyć, odszypułkować, pokroić na mniejsze kawałki. Wlać wodę do garnka (ok.1,5 szklanki wody na 2 szklanki owoców), dodać owoce wraz z cukrem i gotować ok 3-5 minut. Wymieszać mąkę z zimną wodą (1 łyżka mąki na 4 łyżki wody). Do gotujących się owoców dodać rozprowadzoną mąkę w wodzie. Zagotować i odstawić do ostudzenia.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.3 x szklanka	69 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Kcal 1972.2 B 92.71 g T 43.46 g W 312.77 g

Śniadanie 07:00 Kcal:592.67 B:28.6 g T:17.86 g W:79.07 g

Dania

Chleb pszenny z pasta jajeczna z koperkiem , sałata (1,3,7)

Składniki:

+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Ogórek świeży	0.7 x sztuka	126 g
+ Chleb pszenny	3.5 x kromka	122.5 g
+ Serek naturalny, Bieluch	1.5 x łyżka	30 g
+ Koperek	2 x łyżeczka	10 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	60 g

Przygotowanie:

Jajka ugotować na półtwardo, tak, by żółtka były lekko płynne (ok 6 minut). Obrać jajka ze skorupki, rozdrobnić widelcem, wymieszać z serem. Doprawić posiekany koperek solą i pieprzem. Pastę podawać z pieczywem i sałatą.

Jogurt naturalny (7)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150 g
--------------------	----------------	-------

Przygotowanie:

Jogurt zjeść.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Dania

Zupa brokułowa z ryżem (9)

Składniki:

+ Brokuł	120 x gram	120 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.3 x sztuka	24 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Jogurt grecki	1 x łyżka	20 g
+ Ryż biały	3 x łyżka	45 g
+ Woda źródlana	1.5 x szklanka	360 g

Przygotowanie:

Brokuł podzielić na różyczki. Marchewkę , pietruszkę, seler obrać, zetrzeć na tarce. W garnuszku zagotować wodę, wrzucić warzywa, gotować 15 minut , następnie dodać ryż i gotować kolejne 15 minut . Doprawić solą i pieprzem, zabielić jogurtem .

Pulpeciki w sosie koperkowym z ziemniakami i fasolką szparagową, marchewką na parze (1, 3, 7, 9)

Składniki:

+ Bułka tarta	1 x łyżka	10 g
+ Jogurt grecki	3 x łyżka	60 g
+ Koperek	2 x łyżka	20 g
+ Mięso mielone z indyka	70 x gram	70 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Jajko	0.25 x sztuka	12.5 g
+ Fasolka szparagowa żółta	1 x garść	90 g
+ Ziemniak	3.5 x sztuka	262.5 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Woda źródlana	1 x szklanka	240 g

Przygotowanie:

Mięso przełożyć do miseczki. Dodać jajko, pieprz, bułkę tartą i część koperku. Całość wymieszać, uformować małe kulki. W garnuszku zagotować wodę, gdy zacznie się gotować- wrzucić pulpety, ugotować. Jogurt włożyć do kubeczka, wymieszać z odrobiną gorącego wywaru i powoli przelać do garnuszka- uważając, by się nie zwarzył. Posypać koperkiem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i fasolką, marchewką na parze, polane olejem rzepakowym .

Kompot jabłkowo - miętowy

Składniki:

+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Mięta (świeża)	4 x sztuka	8 g
+ Woda źródlana	2 x szklanka	480 g

Przygotowanie:

Jabłko obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Zalać wodą i gotować do miękkości (ok 10-15 minut). Pod koniec gotowania dodać listki mięty i gotować jeszcze ok 3 minut.

Dania

Salatka makaronowa z wędliną, szpinakiem z sosem koperkowym (1 , 3 , 7 , 9 , 10)

Składniki:

+ Wędlina z piersi indyka	1.5 x plaster	37.5 g
+ Jogurt grecki	2 x łyżka	40 g
+ Koperek	2 x łyżeczka	10 g
+ Makaron	0.7 x szklanka	49 g
+ Szpinak	1 x garść	25 g

Przygotowanie:

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie, al'dente odcedzić. W tym czasie wędlinę w kosteczkę i ogórki w kosteczkę. Jogurt wymieszać z koperkiem. Makaron wymieszać ze szpinakiem baby, wędliną i ogórkiem, zalać sosem.

Budyń waniliowy z bananem (1, 7)

Składniki:

+ Budyń waniliowy (proszek)	0.3 x opakowanie	12 g
+ Mleko 2%	160 x gram	160 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g

Przygotowanie:

Proszek budyniu rozmieszać z połową ilości mleka na jednolitą masę. Pozostałą ilość mleka zagotować, wlać rozrobiony budyń, gotować cały czas mieszając , aż budyń zgęstnieje. Podawać budyń z bananem pokrojonym w plasterki.

Herbata owocowa

Składniki:

+ Herbata hibiskus (napar)	1 x szklanka	200 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar i rozpuścić cukier.

Dzień 8

Kcal 2007.7 B 94.64 g T 57.83 g W 287.62 g

Śniadanie 07:00

Kcal:600.24 B:29.12 g T:14.79 g W:90.37 g

Dania

Chleb pszenny z masłem, wędliną drobiową , sałata, pomidor (1,7,10)

Składniki:

+ Wędlina z piersi indyka	2 x plaster	50 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	60 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Chleb pszenny	2.5 x kromka	87.5 g

Przygotowanie:

Pieczewo podawać z masłem, wędliną i warzywami.

Owsianka z bananem (1, 7)

Składniki:

+ Banan	0.3 x sztuka	36 g
+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Płatki owsiane błyskawiczne, Vitarella	3 x łyżka	30 g

Przygotowanie:

Płatki ugotować na mleku przez 3 minuty, Do owsianki dodać banan pokrojony w kosteczkę .

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Prosta zupa dyniowa z grzankami (1, 9)

Składniki:

+ Curry	4 x szczypta	1.2 g
+ Dynia	1 x gram	1 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżka	12 g
+ Olej rzepakowy	1.5 x łyżka	15 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.25 x sztuka	20 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Chleb graham	2 x kromka	60 g

Przygotowanie:

Dynię obrać, wyjąć pestki, pokroić w kostkę. Ziemniaki, marchew, pietruszka, seler i cebulę obrać, również pokroić w kostkę. Do garnka przełożyć włoszczyznę i ziemniaka, dodać pokrojoną dynię. Całość zalać wodą w ilości 300 ml na 1 porcję zupy. Doprawić pieprzem i curry. Gotować, aż warzywa będą miękkie około 25-30 minut . Całość zblendować na krem z dodatkiem oleju rzepakowego. Posypać natką. Kanapkę pokroić w kosteczkę opiec na chrupko na teflonowej patelni. Podawać z zupą.

Makaron z serem i truskawkowym sosem (1,3, 7)

Składniki:

+ Cukier trzcinowy	1 x łyżeczka	6 g
+ Ekstrakt waniliowy	2 x kropla	0.6 g
+ Ser twarogowy półtłusty	2.5 x plaster	75 g
+ Truskawki	150 x gram	150 g
+ Jogurt grecki	3 x łyżka	60 g
+ Makaron	1 x szklanka	70 g

Przygotowanie:

Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu. Truskawki umyć, odszypułkować, włożyć do wysokiego naczynia. Dodać jogurt, cukier i ekstrakt waniliowy do owoców. Całość zblendować na owocowy sos. Ser rozdrobnić widelcem, wymieszać z sosem truskawkowym. Odcedzony makaron przełożyć na talerz, połączyć masą serowo - owocową.

Herbata owocowa

Składniki:

+ Herbata hibiskus (napar)	1 x szklanka	200 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar i rozpuścić cukier.

Dania

Chleb pszenny z rybą po grecku (1, 4, 9)

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Dorsz	70 x gram	70 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
+ Por	0.25 x sztuka	35 g
+ Przecier pomidorowy	3 x łyżka	45 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Chleb pszenny	2 x kromka	70 g

Przygotowanie:

Rybę dokładnie osuszyć, natrzeć solą, pieprzem (połową ilości), skropić sokiem z cytryny i oliwą. Piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 25 minut. Marchewkę, pietruszkę, seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę i pora pokroić. Zeszklić na patelni na odrobinie wody. Dodać starte warzywa, zalać wodą, przyprawić pieprzem, zielem angielski, listkiem laurowym i dusić ok 15-20 minut. Odlać troszkę wody, wymieszać w niej przecier pomidorowy i dodać do warzyw. Tak przygotowane warzywa wyłożyć na rybę.

Jogurt naturalny (7)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150 g
--------------------	----------------	-------

Przygotowanie:

Jogurt zjeść 1 małe opakowanie.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Kcal 2011.27 B 90.88 g T 49.67 g W 311.14 g

Śniadanie 07:00 Kcal:575.86 B:32.54 g T:11.01 g W:87.62 g

Dania

Chleb pszenny z serem mozzarella i sałatą (1,7)

Składniki:

+ Ser mozzarella light	2 x plaster	40 g
+ Sałata lodowa	3 x liść	90 g
+ Chleb pszenny	3 x kromka	105 g
+ Oliwa z oliwek	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Chleb podawać z oliwą, serem i warzywami.

Kasza manna na mleku (1, 7)

Składniki:

+ Kasza manna	2 x łyżka	24 g
+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g

Przygotowanie:

Do gotującego się mleka wsypać kaszę gotować 2-3 minuty, posypać cynamonem.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Krupnik na wywarze warzywnym (1, 9)

Składniki:

+ Kasza jęczmienna pęczak	2 x łyżka	30 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g

Przygotowanie:

Marchewkę, pietruszkę, seler obrać, umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Ziemniaka obrać i pokroić w niewielką kostkę. Warzywa oprócz ziemniaków zalać wodą (tak aby były zakryte), dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować, wraz z kaszą. Gdy kasza będzie prawie miękka, dodać ziemniaki. Gotować do miękkości. Zupę doprawić pieprzem i posiekaną natką pietruszki.

Bitki z szynki wieprzowej z ryżem i cukinią na parze(1, 7)

Składniki:

+ Koperek	2 x łyżka	20 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	0.5 x łyżka	7.5 g
+ Olej rzepakowy	1.5 x łyżka	15 g
+ Papryka słodka w proszku	3 x szczypta	0.9 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Szynka wieprzowa (mięso)	70 x gram	70 g
+ Tymianek świeży	2 x gram	2 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Jogurt grecki	1.5 x łyżka	30 g
+ Ryż basmati	5 x łyżka	75 g
+ Cukinia	0.3 x sztuka	90 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, osuszyć, pokroić na cienkie plastry. Posypać mięso pieprzem, obtoczyć w mące. Rozgrzać olej na patelni, poddusić na nim mięso po 1 minuty z każdej strony (bez zrumieniania) . Po tym czasie, podlać mięso lekko wodą. Wrzucić liść laurowy, ziele, tymianek i paprykę. Dusić na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Pod koniec dodać jogurt- zabielić i koperek. Podawać z ugotowanym ryżem i cukinią na parze.

Kompot gruszkowy

Składniki:

+ Gruszka	1 x sztuka	130 g
+ Goździki	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Woda butelkowana	1.5 x szklanka	360 g

Przygotowanie:

Gruszkę obrać z gniazda nasiennego i skórki, gotować w wodzie z goździkami przez 20 minut.

Dania

Chleb pszenny z masłem, wędliną drobiową, sałatą (1, 7, 9, 10)

Składniki:

+ Wędlina z piersi indyka	1.5 x plaster	37.5 g
+ Sałata lodowa	3 x liść	90 g
+ Masło	1.5 x łyżeczka	7.5 g
+ Chleb pszenny	2 x kromka	70 g

Przygotowanie:

Chleb podawać z masłem, wędliną i warzywami.

Jogurt naturalne z płatkami ryżowymi (7)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150 g
+ Płatki ryżowe (wzbogacone)	2.5 x łyżka	30 g

Przygotowanie:

Jogurt zjeść z płatkami .

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Kcal 1992.83 B 84.84 g T 42.39 g W 330.4 g
--

Śniadanie 07:00	Kcal:606.37 B:21.83 g T:9.44 g W:110.9 g
-----------------	--

Dania

Chleb graham z dżemem morelowym, twarogiem i pomidorem (1, 7)

Składniki:

+ Ser twarogowy półtłusty	1 x plaster	30 g
+ Dżem morelowy o obniżonej zawartości cukrów, Łowicz	50 x gram	50 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Bułka kajzerka	1.5 x sztuka	90 g

Przygotowanie:

Pieczycwo podawać z serem, pomidorem oraz dżemem.

Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	0.8 x szklanka	184 g
+ Cynamon	2 x szczypta	1 g
+ Płatki jaglane	3 x łyżka	30 g

Przygotowanie:

Mleko gotować z płatkami 2 minuty, podawać z dodatkiem cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Zupa jarzynowa tradycyjna (9)

Składniki:

+ Brokuł	80 x gram	80 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12 g

Przygotowanie:

Marchewkę, pietruszkę, seler, ziemniaka obrać, umyć i pokroić je w kostkę. Usunąć zieloną część pora. Białą część pokroić w krążki, umyć. Brokuł podzielić na różyczki, umyć. Włoszczyznę przełożyć do garnka. Zalać wodą (ok 300-400 ml na 1 porcję), dodać warzywa wraz z liściem laurowym i ziele angielskim. Gotować 15 minut, następnie dodać ziemniaki i brokuł oraz olej i gotować kolejne 15 minut. Doprawić solą i pieprzem, posypać natką pietruszki.

Risotto z kurczakiem i warzywami korzeniowymi i natką pietruszki (9)

Składniki:

+ Ryż basmati	6 x łyżka	90 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Cebula	0.3 x sztuka	30 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Piers z kurczaka	0.5 x sztuka	100 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżka	12 g
+ Woda źródlana	1 x szklanka	240 g

Przygotowanie:

Cebulę, marchew, seler obrać, pokroić w kosteczkę. Piers z kurczaka pokroić w kostkę, posypać ulubionymi przyprawami. Na patelni rozgrzać olej, dusić kurczaka 2-3 minuty, dodać cebulę dusić 1 minutę, dodać warzywa i dusić 3 minuty wsypać ryż i wlać wrzącą wodą, dusić przez 15 minut pod przykryciem, w razie konieczności podlać wodą by danie nie przypaliło się. Podawać posypane natką pietruszki.

Kompot jabłkowo - miętowy

Składniki:

+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Mięta (świeża)	4 x sztuka	8 g
+ Woda źródlana	2 x szklanka	480 g

Przygotowanie:

Jabłko obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Zalać wodą i gotować do miękkości (ok 10-15 minut). Pod koniec gotowania dodać listki mięty i gotować jeszcze ok 3 minut.

Dania

Chleb pszenny z jajkiem w lekkim sosie koperkowym ze szpinakiem (1, 3, 7, 9)

Składniki:

+ Jajko	1.5 x sztuka	75 g
+ Jogurt naturalny	4 x łyżka	80 g
+ Koperek	2 x łyżeczka	10 g
+ Szczypiorek	1 x łyżka	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Ogórek kiszony	0.5 x sztuka	30 g
+ Chleb pszenny	2 x kromka	70 g
+ Szpinak	1 x garść	25 g

Przygotowanie:

Jogurt wymieszać z przyprawami, posiekanym koperkiem i szczypiorkiem, pokrojonymi w kosteczkę ogórkami. Jajka ugotować na twardo. Jajka polać sosem , podawać z pieczywem i szpinakiem baby.

Mus jabłko, truskawka, burak

Składniki:

+ Mus jabłko, truskawka i burak, Vital Fresh	1 x tubka	200 g
--	-----------	-------

Przygotowanie:

Mus zjeść.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Legenda

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany