

Zbiorowy Plan Żywniowy

przygotowany dla:

CZ. GARY

okres: 01 lutego 2023 - 17 lutego 2023

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY



diet4kids

dietetyk dziecięcy-Monika Zaremba-Dragan

Dietetyk

DIET4KIDS

dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan

www.diet4kids.pl

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9
Śniadanie .mleko na ciepło - 200g .Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g Szynka wiejska Serek śmietankowy naturalny Ogórek kiszony	Śniadanie Jogurt naturalny, 2% tłuszczu .mus malinowy - 20g Otręby owsiane .Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g Pomidor .Herbata z cytryną - 200g .Paszтет drobiowo-jarzynowy - 25g	Śniadanie .Biszkoptowy omelet z bananem .Plasterki kiwi - 30g .Kakao na mleku - 200g	Śniadanie .Kakao na mleku słodzone miodem - 200g .Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g .Twarożek domowy ze szczypiorkiem - 25g Szynka wiejska .Talarki marchewki - 30g	Śniadanie .Płatki jaglane na mleku z otrębami - 150g .Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g Szynka miodowa Pomidor Banan .Herbata malinowa - 200g	Śniadanie .Kawa zbożowa na mleku z dodatkiem napoju migdałowego - 200g .Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g Kecup (ketchup) .Talarki marchewki - 30g Kiełbasa śląska	Śniadanie .Płatki owsiane na mleku - 118g Sesam, nasiona Gruszka .Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g Ogórek świeży .Jajeczne talarki - 30g .Herbata z dzikiej róży - 200g
Zupa .Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym - 250g	Zupa .Zupa koperkowa z ziemniakami i śmietanką na wywarze warzywnym - 250g	Zupa .Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym - 250g	Zupa .Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym - 250g	Zupa .Delikatny żurek z ziemn., majerankiem i kiełbaską - 250g	Zupa .Zupa z białej kapusty z ryżem na wywarze warzywnym - 250g	Zupa .Lane kluski na rosole jarzynowym - 250g
II Danie .Racuchy z bananem i jabłkiem - 200g .Surówka z marchewki z cytryną - 60g Woda niegazowana - 200g	II Danie .Rozgrzewające leczo z udźcem z indyka - 120g .Kasza jęczmienna z olejem - 130g	II Danie .Kotlety rybne z morskuszka - 60g .Puree ziemniaczne z masłem - 130g .Brokuł gotowany na parze z olejem - 60g Woda niegazowana - 200g	II Danie .Gulasz z indyka z papryką - 120g Ogórek kiszony Makaron z olejem - 130g .Lemoniada truskawkowa - 200g	II Danie .Misa owoców (jesień-zima) - 60g .Pierogi z serem na słodko z dodatkiem masła - 120g Woda niegazowana - 200g	II Danie .Panierowane kotleciki drobiowe z koperkiem - 70g .Ziemniaki gotowane skropione oliwą - 130g .Marchew mini na parze - 60g Woda niegazowana - 200g	II Danie .Pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym - 100g .Kasza bulgur z oliwą - 130g .Warzywka do chrupania - 60g .Kompot wieloowocowy - wyr. wł. - 200g
Podwieczorek .Sos pomidorowy ala keczup - 10g Ogórek świeży Mini hot dogi na cieście drożdżowym - 60g	Podwieczorek .Buraczki na ciepło - 60g .Kompot wieloowocowy - wyr. wł. - 200g	Podwieczorek .Ciasto marchewkowe (bezmleczne) - 60g .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g Woda niegazowana - 200g	Podwieczorek .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g .Budyń śmietankowy z proszku - 150g	Podwieczorek .Bułka grahamka - 30g Masło ekstra .Warzywka do chrupania - 30g .Domowy serek a la almette z ziołami - 25g	Podwieczorek .Domowa granola - wyr. wł. - 20g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu .mus malinowy - 30g	Podwieczorek .Pizza z serem mozzarella, szynką i warzywami - 75g .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g
E [kcal]: 916.36 , B [g]: 34.64 , T [g]: 37.53 , W [g]: 116.18	E [kcal]: 888.53 , B [g]: 33.36 , T [g]: 28.67 , W [g]: 132.07	E [kcal]: 904.11 , B [g]: 36.46 , T [g]: 38.73 , W [g]: 107.44	E [kcal]: 926.7 , B [g]: 41.52 , T [g]: 27.41 , W [g]: 134.2	E [kcal]: 870.17 , B [g]: 37.47 , T [g]: 26.22 , W [g]: 126.49	E [kcal]: 889.36 , B [g]: 41.43 , T [g]: 31.46 , W [g]: 116.19	E [kcal]: 848.35 , B [g]: 41.35 , T [g]: 28.12 , W [g]: 115.34

Dzień 10	Dzień 13	Dzień 14	Dzień 15	Dzień 16	Dzień 17
Śniadanie .Mleko z dodatkiem mleczka kokosowego - 200g Kolorowa papryka - 30g .Czekoladowe placuszki z kaszy manny - 100g Zupa .Zupa ogórkowa z ziemniakami i mlekiem na wywarze warzywnym - 250g II Danie .Dorsz smażony w tradycyjnej panierce - 70g .kapusta kiszona z jabłkiem i natką pietruszki - 60g .Puree ziemniaczne z masłem - 130g .Lemoniada z sokiem pomarańczowym - 200g Podwieczorek .Fioletowy koktajl jagodowy na kefirze - 200g Chrupki kukurydziane .Warzywka do chrupania - 30g	Śniadanie .Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g Szynka z piersi kurczaka Pomidory koktajlowe .Bawarka - 200g .serek wiejski - 25g Zupa .Zupa z fasolki szparagowej z ryżem na wywarze warzywnym - 250g II Danie .Brokuł gotowany na parze z olejem - 60g .Spaghetti w sosie bolognese z mięsem mieszanym i serem - 200g Woda niegazowana - 200g Podwieczorek Masło ekstra Bułka owsiana Ser topiony Edamski .Warzywka do chrupania - 50g	Śniadanie .Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g Ogórek świeży .Pudding ryżowy na mleku - 150g Mandarynki .Pasta z czerwonej fasoli - 25g .Herbata z cytryną - 200g Zupa .Krupnik z trzech kasz na wywarze warzywnym - 250g II Danie .Kąski z kurczaka w czosnkowej panierce z pieczywa - 70g .Ziemniaki z olejem i koperkiem - 130g .Surówka z marchewki i selera - 60g .Kompot z czarnych porzeczek - 200g Podwieczorek .Piegowate kruche ciasteczka w kształcie serduszek - wyr.wł - 20g Kiwi Mleko z miodem - 100g	Śniadanie .Kawa INKA z czekoladową nutką - 200g .Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g Szynka wiejska Papryka czerwona .Puszysty twarożek - 25g Zupa .Delikatna zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami - 250g II Danie .Naleśniki tradycyjne - 80g .Puszysty twarożek - 40g .Dżem 100% owoców - 30g .Warzywka do chrupania - 60g Woda niegazowana - 200g Podwieczorek .Jajka na twardo - 30g .Bagietka wieloziarnista - 30g Masło ekstra .Warzywka do chrupania - 30g	Śniadanie .Płatki kukurydziane na mleku z miodem - 148g Wiórki kokosowe .Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g Serek śmietankowy naturalny Herbata owocowa Pomidor Zupa .Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym - 250g II Danie .Schab w sosie własnym - 100g .Kasza pęczak z oliwą - 130g .kapusta modra na ciepło - 60g .Lemoniada imbirowa - 200g Podwieczorek .Koktajl bananowo gruszkowy z dodatkiem szpinaku - 200g Pieczywo chrupkie kukurydziane	Śniadanie .Placuszki kokosowo-waniliowe - 50g .Mleko z cynamonem - 200g .Mus / sos owocowy - 30g Zupa .Zupa krem pomidorowa z egzotyczną nutą na wywarze warzywnym - 250g Grzanki - 10g II Danie .Miruna w cieście francuskim - 70g .Buraczki na ciepło - 60g .Kompot z truskawek - 200g Ryż parboiled z olejem - 130g Podwieczorek Bułka lub rogal maślany Masło ekstra Masło orzechowe .Dżem 100% owoców - 10g .Talarki marchewki - 30g
E [kcal]: 823.59 , B [g]: 34.17 , T [g]: 30.76 , W [g]: 108.65	E [kcal]: 889.36 , B [g]: 42.23 , T [g]: 36.4 , W [g]: 103.44	E [kcal]: 846.1 , B [g]: 33.8 , T [g]: 25.81 , W [g]: 127.44	E [kcal]: 878.2 , B [g]: 42.97 , T [g]: 30.38 , W [g]: 113.92	E [kcal]: 892.69 , B [g]: 35.62 , T [g]: 33.92 , W [g]: 117.37	E [kcal]: 961.07 , B [g]: 32.07 , T [g]: 41.18 , W [g]: 123.53

Śniadanie

Waga [g]: 315g | E [kcal]: 315.5kcal | B [g]: 15.19g | T [g]: 15.45g | W [g]: 29.89g

.mleko na ciepło - 200g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g

Chleb graham - 15g

Chleb baltonowski - 20g

Masło ekstra - 5g

Szynka wiejska - 20g

Serek śmietankowy naturalny - 25g

Ogórek kiszony - 30g

.mleko na ciepło:

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g):

Zupa

Waga [g]: 251g | E [kcal]: 127.37kcal | B [g]: 5.01g | T [g]: 3.42g | W [g]: 21.46g

.Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym - 250g

Fasola biała, nasiona suche - 15g

Czosnek

Burak - 25g (1/4 sztuki)

Cebula - 4g

Ziemniaki, średnio - 38g

Pietruszka, liście - 3g

Sok z cytryny - 2g (1/3 łyżki)

Woda - 135g

Marchew - 13g

Pietruszka, korzeń - 6g

Seler korzeniowy - 2g

Por - 5g

Olej rzepakowy - 3g

.Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

https://www.kwestiasmaku.com/kuchnia_polska/zupy/barszcz_ukrainski/przepis.html

Przygotować bulion warzywny. Fasolę opłukać, zalać 1 szklanką wody i zagotować.

Odstawić z ognia, przykryć i zostawić na 2 godziny. Ugotować do miękkości w tej samej wodzie. Buraczki umyć, osuszyć, każdy zawinąć w folię aluminiową, ułożyć na blasze do pieczenia i piec do miękkości w piekarniku nagrzanym do 200 stopni, przez około 1 godzinę. Obrąć i zetrzeć na dużych oczkach tarki. Do bulionu dodać buraczki i fasolę, gotować razem przez około 10 minut. Do zupy wlać sok cytrynowy i doprawić. Sugerowane przyprawy: majeranek, pieprz czarny

II Danie

Waga [g]: 461g | E [kcal]: 310.9kcal | B [g]: 8.13g | T [g]: 10.96g | W [g]: 47.19g

.Racuchy z bananem i jabłkiem - 200g

Jabłko - 59g (1/3 sztuki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 57g (1/4 szklanki)

Jaja kurze całe - 14g (1/4 sztuki)

Mąka pszenna, typ 500 - 33g (1/4 szklanki)

Olej rzepakowy - 5g

Banan - 32g (1/4 sztuki)

.Surówka z marchewki z cytryną - 60g

Marchew - 56g

Olej rzepakowy - 3g (1/4 łyżki)

Sok z cytryny - 2g (1/4 łyżki)

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Racuchy z bananem i jabłkiem:

Przykładowy

przepis: <https://www.doradcasnaku.pl/przepis-racuchy-z-jablkami-i-bananami-157133>

Jabłka i banany obieramy i kroimy w dużą kostkę. Do miski wysypujemy mąkę, mleko i jaja - przygotowujemy ciasto jak do naleśników. Dodajemy do ciasta pokrojone banany i jabłka. Placki smażymy na patelni do zarumienienia z dwóch stron.

.Surówka z marchewki z cytryną:

Przykładowy przepis:

<https://gotujwstyluuko.pl/przepisy/tarta-marchew-z-cytryna-i-oliwa>

Marchewkę zetrzeć na tarce. Dodać oliwę, skropić sokiem z cytryny. Dokładnie wymieszać i podawać.

Woda niegazowana :

Podwieczorek

Waga [g]: 100g | E [kcal]: 162.59kcal | B [g]: 6.31g | T [g]: 7.7g | W [g]: 17.64g

.Sos pomidorowy ala keczup - 10g

Pomidor - 9g

Cebula - 1g

Czosnek

Oliwa z oliwek

Ogórek świeży - 30g

Mini hot dogi na cieście drożdżowym - 60g

Mąka pszenna, typ 500 - 19g

Masło ekstra - 1g

Jaja kurze całe - 7g (1/10 sztuki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 6g

Cukier

Parówki z kurczaka - 26g (1/2 sztuki)

Drożdże suche - 1g

.Sos pomidorowy ala keczup:

Przykładowy

przepis: <https://www.doradcasmaku.pl/przepis-sos-pomidorowy-ze-swieza-bazylija-302809>
Cebulę i czosnek obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oliwie.

Pomidory sparzyć, pokroić na ćwiartki i wrzucić do cebuli i czosnku. Dusić pod przykryciem przez ok. 15 min. Następnie całość zmiksować blenderem bardzo dokładnie, doprawić do smaku.

Mini hot dogi:

<https://alledobre.pl/mini-hot-dogi/>

Wlać mleko do miski. Dodać cukier, drożdże instant, wymieszać i pozostawić na 15-20 min. Do wyrośniętych drożdży dodać pozostałe składniki. Zagnieść ciasto. Miskę przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. godzinę.

Wyrośnięte ciasto przełożyć na stolnicę, rozwałkować na grubości 3-5mm. Parówki przekroić na pół. Ser żółty pokroić na mniejsze kawałki (podobne do wielkości przekrojonej parówki). Ciasto pokroić na paseczki o szerokości 2 cm. Na paseczku umieścić parówkę i ser, następnie owinąć ciastem. Hot-dogi posmarować roztrzepanym jajkiem. Odstawić do wyrośnięcia na 20 minut. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 20 minut, temp. 180°C, grzałka góra/dół.

Uwaga: 1 sztuka to około 95g.

Mini hot dogi na cieście drożdżowym:

<https://alledobre.pl/mini-hot-dogi/>

Wlać mleko do miski. Dodać cukier, drożdże instant, wymieszać i pozostawić na 15-20 min. Do wyrośniętych drożdży dodać pozostałe składniki. Zagnieść ciasto. Miskę przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. godzinę.

Wyrośnięte ciasto przełożyć na stolnicę, rozwałkować na grubości 3-5mm. Parówki przekroić na pół. Ser żółty pokroić na mniejsze kawałki (podobne do wielkości przekrojonej parówki). Ciasto pokroić na paseczki o szerokości 2 cm. Na paseczku umieścić parówkę i ser, następnie owinąć ciastem. Hot-dogi posmarować roztrzepanym jajkiem. Odstawić do wyrośnięcia na 20 minut. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 20 minut, temp. 180°C, grzałka góra/dół.

Śniadanie

Waga [g]: 487g | E [kcal]: 244.9kcal | B [g]: 13.44g | T [g]: 8.82g | W [g]: 30.37g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 180g

.mus malinowy - 20g

Maliny, mrożone - 15g (1/10 szklanki)

Woda - 5g (1/3 łyżki)

Otręby owsiane - 2g (gramy)

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g

Chleb baltonowski - 15g

Chleb graham - 10g

Masło ekstra - 4g (gramy)

Pomidor - 30g

.Herbata z cytryną - 200g

Herbata czarna, napar bez cukru - 200g

.Paszтет drobiowo-jarzynowy - 25g

Noga (udo) kurczaka - 3g

Wątróbka kurczaka - 7g

Marchew - 4g

Pietruszka, korzeń - 2g

Seler korzeniowy - 3g

Bułka pszenna zwykła - 2g

Jaja kurze całe - 5g

.mus malinowy:

Maliny podlać wodą i podgrzać. Zblendować na mus.

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g):

.Herbata z cytryną:

.Paszтет drobiowo-jarzynowy :

Przykładowy przepis:

<https://smaker.pl/przepisy-wedliny/przepis-paszтет-drobiowo-warzywny,122828,docherro.html>
Umytą nóżkę ugotować z dodatkiem warzyw. Pod koniec wrzucić oczyszczoną i umytą wątróbkę i pogotować 10 min. Wszystkie warzywa jak i mięso wyjąć, wystudzić i zmielić. Bułkę namoczyć w rosole, odcisnąć i również zmielić. Dodać żółtka, a z białek ubić pianę. Delikatnie wymieszać. Foremkę posmarować i posypać tartą bułką. Masę wyłożyć do foremki, wyrównać i piec około 60min w 190st.

Zupa

Waga [g]: 249g | E [kcal]: 110.7kcal | B [g]: 1.83g | T [g]: 7.59g | W [g]: 10.01g

.Zupa koperkowa z ziemniakami i śmietanką na wywarze warzywnym - 250g

Marchew - 18g (1/10 sztuki dużej)

Pietruszka, korzeń - 8g (1/10 sztuki)

Pietruszka, liście - 4g (1/10 pęczka)

Seler korzeniowy - 6g (1/10 plastra)

Por - 7g

Ziemniaki, średnio - 31g

Koper ogrodowy - 5g

Woda - 155g

Masło ekstra - 5g

Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 10g

.Zupa koperkowa z ziemniakami i śmietanką na wywarze warzywnym:

Przykładowy

przepis: <https://gotujmy.pl/zupa-koperkowa-z-ziemniakami,przepisy-ziemniaki-przepis,251657.html>

Przygotujemy bulion warzywny. Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę przekładamy do garnka.

Ziemniaki zalewamy bulionem i gotujemy na wolnym ogniu około 20 minut lub do momentu kiedy będą miękkie. Na patelni rozpuszczamy masło i przesmażamy na nim posiekany koperek.

Przesmażony koperek dodajemy do zupy i gotujemy 5 minut. Po tym czasie zupę zabilamy

śmietanką i chwilę podgrzewamy.

II Danie

Waga [g]: 507g | E [kcal]: 348.63kcal | B [g]: 13.52g | T [g]: 9.79g | W [g]: 55.19g

.Rozgrzewające leczo z udźcem z indyka - 120g

Czosnek

Cebula - 4g

Oliwa z oliwek - 2g

Papryka czerwona - 18g

Passata - przetarte pomidory - 33g

Cukinia - 12g

Mąka pszenna, typ 550 - 1g

Woda - 8g

Mięso z udźca indyka, bez skóry - 41g

.Kasza jęczmienna z olejem - 130g

Kasza jęczmienna, perłowa - 43g

Woda - 84g

Olej rzepakowy - 3g (gramy)

.Buraczki na ciepło - 60g

Burak - 43g

Jabłko - 7g

Cebula - 5g (1/10 sztuki małej)

Cytryna - 1g

Olej rzepakowy - 2g

Cukier - 1g

.Kompot wieloowocowy - wyr. wł. - 200g

Woda - 126g

Cukier - 3g (1/4 łyżki)

Śliwki bez pestek, mrożone - 21g

Agrest, mrożony - 14g

Aronia, mrożona - 7g

Truskawki, mrożone - 21g

Porzeczki, mrożone - 7g

.Rozgrzewające leczo z udźcem z indyka:

Przykładowy

przepis: <https://www.doradcaszypki.pl/przepis-lekkie-leczo-z-indykiem-368652>

Mięso umyć, osuszyć. Pokroić w małą kostkę i doprawić. W rondlu rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę, czosnek i mięso. Podsmażyć do ścięcia białka. W międzyczasie warzywa pokroić w kostkę również dorzucić do garnka. Dolać wodę i dusić do miękkości warzyw. Pod koniec duszenia dodać pomidory i podgrzewać jeszcze 5 minut. Wymieszać mąkę z niewielką ilością wody, wlać do garnka. Gotować kolejne 5 minut do zagęszczenia.

Sugerowane przyprawy: słodka papryka, pieprz, majeranek

.Kasza jęczmienna z olejem:

.Buraczki na ciepło:

Przykładowy przepis: <https://www.olgasmile.com/buraczki-na-cieplo.html>

Buraki gotuję. Cebule obieram, szatkuję w drobną kostkę i podsmażam na oleju. Dodaję obrane i starte jabłka. Duszę je aż zrobią się miękkie. Buraki studzę, ścieram na tarce o grubych oczkach. Buraki przekładam do garnka, dodaję przyprawy. Mieszam bardzo dokładnie i podgrzewam ponownie aż do zagotowania.

.Kompot wieloowocowy - wyr. wł.:

Przykładowy przepis: <https://www.kwestiaszypki.com/przepis/kompot>

Owoce umyć, pokroić, wykroić gniazda nasienne i usunąć pestki. Na wrzącą wodę wrzucić wszystkie owoce. Gotować przez ok. 15 minut na umiarkowanym ogniu aż owoce zmiękną. Odstawić z ognia i przestudzić (min. 10 minut). Uwaga - podano przykładowe owoce. Można używać dostępnej Państwu mieszanki owoców mrożonych/świeżych sezonowych.

Podwieczorek

Waga [g]: 179g | E [kcal]: 184.3kcal | B [g]: 4.57g | T [g]: 2.47g | W [g]: 36.5g

.Mleczna galaretka (bez owocu) - 120g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 104g

Galaretka owocowa, w proszku / cukier - 16g

Wafle ryżowe - 9g (1 wafelek)

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)

Gruszka - 16g (1/10 sztuki)

Banan - 15g (1/10 sztuki)

.Mleczna galaretka (bez owocu):

Galaretkę przygotuj tak jak na opakowaniu ale zamiast wody dodaj mleko.

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

Śniadanie

Waga [g]: 339g | E [kcal]: 344.01kcal | B [g]: 15.9g | T [g]: 15.44g | W [g]: 36.22g

.Biszkoptowy omlet z bananem

Jaja kurze całe - 55g (1 sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 5g (1/2 łyżki)
Olej rzepakowy - 5g (1/2 łyżki)
Banan - 33g (1/4 sztuki)
Mąka pszenna, typ 500 - 10g
Proszek do pieczenia - 1g (1/4 łyżeczki)

.Plasterki kiwi - 30g

Kiwi - 30g (1/3 sztuki)

.Kakao na mleku - 200g

Kakao 16%, proszek - 4g (3/4 łyżeczki)
Cukier - 5g (3/4 łyżeczki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 191g

.Biszkoptowy omlet z bananem:

Przykładowy przepis:

<https://www.dzieciochatki.pl/blog/puszysty-omlet-z-bananiem>
Na początku oddzielamy białko od żółtka. Białka ubijamy mikserem z dodatkiem cukru na sztywną pianę. Dodajemy żółtka i mieszamy na niskich obrotach. Wsypujemy mąkę i proszek do pieczenia. Delikatnie mieszamy łyżką. Na tym etapie możemy dodać kawałki banana. Smażymy pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 4 minuty. Przewracamy na drugą stronę, gdy górna warstwa zaczyna się ścinać. Przykrywamy pokrywką i smażyjemy jeszcze ok. 2 minuty.

.Plasterki kiwi:

.Kakao na mleku :

Zupa

Waga [g]: 250g | E [kcal]: 140.9kcal | B [g]: 4.26g | T [g]: 4.33g | W [g]: 22.48g

.Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym - 250g

Marchew - 15g
Por - 6g
Pietruszka, korzeń - 7g
Pietruszka, liście - 3g
Seler korzeniowy - 5g
Woda - 172g
Koncentrat pomidorowy, 30% - 17g
Makaron dwujajeczny - 22g
Olej rzepakowy - 3g

.Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

<https://aniagotuje.pl/przepis/zupa-pomidorowa>
Wawrzywa podsmaż, zalej wodą.. Garnek przykryj przykrywką i zagotuj zupę. Zmniejsz moc palnika do takiej, by zupa tylko mrugała i gotuj ją przez około 50 minut. Do bulionu dodaj koncentrat pomidorowy. Zagotuj. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.

II Danie

Waga [g]: 449g | E [kcal]: 270.3kcal | B [g]: 13.59g | T [g]: 13.49g | W [g]: 25.27g

.Kotlety rybne z morszczuka - 60g

Jaja kurze całe - 4g
Bułka tarta - 3g (1/3 łyżki)
Olej rzepakowy - 4g
Morszczuk, świeży - 48g

.Puree ziemniaczne z masłem - 130g

Ziemniaki, średnio - 102g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 23g (gramy)
Masło ekstra - 5g

.Brokuł gotowany na parze z olejem - 60g

Brokuły - 57g (1/2 porcji)
Olej rzepakowy - 3g

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Kotlety rybne z morszczuka:

Przykładowy przepis:

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/burgery-rybne-fishburgery>
Rybę osuszyć na papierowych ręcznikach, zmielić, doprawić, dodać jajko, bułkę tartą i uformować kotlety. Smażyć na rozgrzanym oleju po 2-3 minuty z każdej strony.

.Puree ziemniaczne z masłem:

Ziemniaki ugotuj. Dodaj masło i mleko, ubij na puree.

.Brokuł gotowany na parze z olejem:

Brokuł przygotować na parze i skropić olejem.

Woda niegazowana :

Podwieczorek

Waga [g]: 309g | E [kcal]: 148.9kcal | B [g]: 2.71g | T [g]: 5.47g | W [g]: 23.47g

.Ciasto marchewkowe (bezmleczne) - 60g

Cukier - 4g
Jaja kurze całe - 7g (1/10 sztuki)
Cynamon w proszku
Olej rzepakowy - 4g
Soda
Marchew - 33g
Mąka pszenna, typ 550 - 11g

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)
Gruszka - 16g (1/10 sztuki)
Banan - 15g (1/10 sztuki)

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Ciasto marchewkowe (bezmleczne):

Przykładowy przepis: <https://aniagotuje.pl/przepis/ciasto-marchewkowe>
Jajka ubij wraz z cukrem na jasną, puszystą masę. Do masy dodawaj partiami mąkę, olej, sodę i cynamon. Całość miksuj na średnich obrotach przez jakieś 3 minuty. Marchew obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, a następnie dodaj do ciasta. Całość mieszaj drewnianą łyżką. Ciasto przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez ok. 40-50 minut w temperaturze 180 stopni C. Przed upływem podanego czasu sprawdź patyczkiem, czy ciasto jest gotowe. Patyczek powinien być suchy. Gotowe ciasto wyjmij z piekarnika i zostaw do ostygnięcia.

.Domowa maślanka z owocem:

Przykładowy przepis:
<https://www.doradcaszaku.pl/przepis-maslanka-z-owocami-i-miodem-258147>
W wysokim naczyniu lub w kielichu umieść owoce i wlej maślanke. Zmiksuj.

Uwaga: użyj dowolnych owoców mrożonych lub świeżych. Pamiętaj o urozmaiceniu.

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

Woda niegazowana :

Śniadanie

Waga [g]: 316g | E [kcal]: 324.7kcal | B [g]: 18.28g | T [g]: 11.82g | W [g]: 37.85g

.Kakao na mleku słodzone miodem - 200g

Kakao 16%, proszek - 4g (gramy)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 191g
Miód pszczeli - 6g

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g

Chleb graham - 15g
Chleb baltonowski - 20g
Masło ekstra - 5g

.Twarożek domowy ze szczypiorkiem - 25g

Ser twarogowy półtłusty - 21g
Śmietana, 18% tłuszczu - 3g
Szczypiorek - 1g (1/10 łyżki)

Szynka wiejska - 20g

.Talarki marchewki - 30g

Marchew - 30g

.Kakao na mleku słodzone miodem:

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g):

.Twarożek domowy ze szczypiorkiem:

.Talarki marchewki :

Zupa

Waga [g]: 249g | E [kcal]: 114.9kcal | B [g]: 3.08g | T [g]: 3.8g | W [g]: 18.56g

.Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym - 250g

Brokuły - 42g
Woda - 152g (gramy)
Olej rzepakowy - 3g (1/3 łyżki)
Marchew - 14g
Pietruszka, korzeń - 7g
Pietruszka, liście - 3g
Seler korzeniowy - 5g
Por - 6g
Ryż biały - 17g

.Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

<https://www.kulinarnamapa.com/2017/10/zupa-ryzowa-z-brokue.html>
Do gotującego się wywaru wrzuc ryż i gotuj 10 minut pod przykryciem. Brokuła podziel na małe różyczki, dodaj do podgotowanego ryżu i całość gotuj jeszcze 10 minut pod przykryciem.

Sugerowane przyprawy: tymianek, rozmaryn, pieprz czarny

II Danie

Waga [g]: 510g | E [kcal]: 321kcal | B [g]: 15.3g | T [g]: 8.92g | W [g]: 46.89g

.Gulasz z indyka z papryką - 120g

Mięso z udźca indyka, bez skóry - 45g (gramy)
Marchew - 19g (1/10 sztuki dużej)
Papryka czerwona - 25g (1/10 sztuki)
Cebula - 6g (1/10 sztuki małej)
Przecier pomidorowy - 3g (1/5 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500 - 2g (1/10 łyżki)
Olej rzepakowy - 3g (1/3 łyżki)
Woda - 17g (gramy)
Ogórek kiszony - 60g

.Makaron z olejem - 130g

Makaron dwujajeczny - 43g
Woda - 84g
Olej rzepakowy - 3g (gramy)

.Lemoniada truskawkowa - 200g

Cytryna - 14g (1/10 sztuki)
Cukier - 4g (1/3 łyżki)
Woda - 158g
Truskawki, mrożone - 24g

.Gulasz z indyka z papryką:

Przykładowy przepis:

<https://beszamel.se.pl/przepisy/dania-glowne-miesne/gulasz-z-indyka-z-papryka-re-YZnN-BKYZ-8efp.html>
Cebulę obierz, pokrój w półplasterki. Marchewkę obierz, optucz, drobno pokrój. Mięso pokrój na niewielkie kawałki, obsmaż na gorącym oleju, przełóż do rondla. Na tym samym tłuszczu zeszklij cebulę, dodaj do mięsa. Włóż marchewkę, przecier pomidorowy, przyprawy, podlej szklanką wody. Duś na małym ogniu około 1 godz.

Sugerowane przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, słodka papryka

.Makaron z olejem:

.Lemoniada truskawkowa:

Przykładowy przepis: <https://fajnegotowanie.pl/przepisy/lemoniada-truskawkowa/>
Składniki zblendować razem. Posłodzić i schłodzić w lodówce.

Podwieczorek

Waga [g]: 201g | E [kcal]: 166.1kcal | B [g]: 4.86g | T [g]: 2.87g | W [g]: 30.9g

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)

Gruszka - 16g (1/10 sztuki)

Banan - 15g (1/10 sztuki)

.Budyń śmietankowy z proszku - 150g

Budyń w proszku - 12g (1/4 opakowania)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 133g (1/2 szklanki)

Cukier - 6g

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

.Budyń śmietankowy z proszku :

Budyń przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Śniadanie

Waga [g]: 459g | E [kcal]: 284.1kcal | B [g]: 12.61g | T [g]: 7.56g | W [g]: 43.83g

.Płatki jaglane na mleku z otrębami - 150g

Płatki jaglane - 15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 131g
Otręby pszenne - 4g (gramy)

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g

Chleb baltonowski - 15g
Chleb graham - 10g
Masło ekstra - 4g (gramy)

Szynka miódowa - 20g

Pomidor - 30g

Banan - 30g

.Herbata malinowa - 200g

Herbata czarna, napar bez cukru - 200g

.Płatki jaglane na mleku z otrębami:

Przykładowy przepis:

<https://www.doradcasmaku.pl/przepis-platki-jaglana-na-mleku-382055>

Płatki jaglane i otręby zalać mlekiem. Gotować do miękkości, często mieszając.

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g):

.Herbata malinowa:

Zupa

Waga [g]: 251g | E [kcal]: 115.7kcal | B [g]: 5.68g | T [g]: 4.69g | W [g]: 13.3g

.Delikatny żurek z ziemn., majerankiem i kiełbaską - 250g

Cebula - 4g
Czosnek - 2g (1/4 ząbka)
Zakwas z mąki pszennej na barszcz biały - 25g
Woda - 123g
Ziemniaki, średnio - 41g
Marchew - 12g
Seler korzeniowy - 4g
Pietruszka, korzeń - 4g
Śmietana, 18% tłuszczu - 8g
Kiełbasa szynkowa z indyka - 25g
Olej rzepakowy - 3g
Majeranek suszony

.Delikatny żurek z ziemn., majerankiem i kiełbaską :

Przykładowy przepis:

<http://paszczakigotuja.pl/2012/04/zurek-z-ziemniakami-i-kielbasa.html/>

Przygotuj bulion, dodaj do niego kiełbasę i majeranek, gotuj 15 minut.

Następnie wlej zakwas na żurek, zagotuj przez kolejne 10 minut do sparzenia mąki z zakwasu i zagęszczenia żurku. Na koniec dodaj śmietankę oraz przyprawę. Ziemniaki ugotuj i pokrój, dodaj do żurku.

II Danie

Waga [g]: 381g | E [kcal]: 324.16kcal | B [g]: 12.06g | T [g]: 9.04g | W [g]: 49.63g

.Misa owoców (jesień-zima) - 60g

Jabłko - 24g (gramy)

Gruszka - 18g

Banan - 18g

.Pierogi z serem na słodko z dodatkiem masła - 120g

Mąka pszenna, typ 500 - 50g
Woda - 24g (1/10 szklanki)
Ser twarogowy półtłusty - 30g
Wanilia ekstrakt (1/10 łyżeczki)
Cukier puder - 2g (1/5 łyżki)
Masło ekstra - 7g
Jaja kurze całe - 6g (1/10 sztuki)
Żółtko jaja kurzego - 2g (1/10 sztuki)

.Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Misa owoców (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność

.Pierogi z serem na słodko z dodatkiem masła:

Przykładowy

przepis:<https://zucremupdrem.blogspot.com/2013/08/pierogi-z-serem-na-sodko.html>

W gorącej wodzie rozpuścić masło, do mąki dodać i jajo, zagnieść, dodać wodę z masłem (1,5 łyżki) i znów wszystko zagnieść do uzyskania elastycznego ciasta. Ser wymieszać dokładnie z żółtkiem, cukrem. Wałkować ciasto, wykrawać kółeczka, nakładać farsz, zalepiać dokładnie brzegi. Wrzucać na wrzątek i gotować do miękkości.

.Woda niegazowana :

Podwieczorek

Waga [g]: 90g | E [kcal]: 146.21kcal | B [g]: 7.12g | T [g]: 4.93g | W [g]: 19.73g

.Bułka grahamka - 30g

Bułka grahamka - 30g

Masło ekstra - 4g (gramy)

.Warzywka do chrupania - 30g

Ogórek świeży - 8g

Marchew - 7g

Rzodkiewka - 6g

Papryka czerwona - 9g

.Domowy serek a la almette z ziołami - 25g

Ser twarogowy półtłusty - 21g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3g (1/10 łyżki)

Szcypiorek - 1g (1/5 łyżki)

Czosnek - 1g (1/10 ząbka)

.Bułka grahamka:

.Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

.Domowy serek a la almette z ziołami :

Przykładowy przepis:

<https://alaantkoveblw.pl/ziolowy-serek-ala-almette/>

Ser i jogurt zblendować na puszystą masę, dodać pozostałe składniki i wymieszać łyżką.

Śniadanie

Waga [g]: 305g | E [kcal]: 296.3kcal | B [g]: 14.2g | T [g]: 10.92g | W [g]: 36.64g

.Kawa zbożowa na mleku z dodatkiem napoju migdałowego - 200g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 169g

Cukier - 3g (gramy)

Kawa INKA zbożowa - 3g

Woda - 17g

Napój migdałowy (Alpro) - 8g (gramy)

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g

Chleb graham - 15g

Chleb baltonowski - 20g

Masło ekstra - 5g

Kecup (ketchup) - 10g

.Talarki marchewki - 30g

Marchew - 30g

Kiełbasa śląska - 25g

.Kawa zbożowa na mleku z dodatkiem napoju migdałowego: .Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g):

.Talarki marchewki :

Zupa

Waga [g]: 251g | E [kcal]: 132.1kcal | B [g]: 3.36g | T [g]: 2.62g | W [g]: 25.8g

.Zupa z białej kapusty z ryżem na wywarze warzywnym - 250g

Kapusta biała - 35g

Cebula - 14g (1/10 sztuki)

Marchew - 36g (1/5 sztuki dużej)

Woda - 118g

Koncentrat pomidorowy, 30% - 7g (1/4 łyżki)

Olej rzepakowy - 2g (1/5 łyżki)

Ryż biały - 21g

Pietruszka, korzeń - 6g

Pietruszka, liście - 3g

Seler korzeniowy - 4g

Por - 5g

.Zupa z białej kapusty z ryżem na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

<https://aniagotuje.pl/przepis/zupa-golabkowa>

Cebule obierz i posiekaj drobno i podsmaż na bardzo małej mocy palnika. Cebula ma się tylko zeszklić. Warzywa pokrój w drobną kostkę i dodaj je do zeszkłonej cebuli. Zdejmij wierzchnie liście z kapusty oraz usuń twarde głąb. Odetnij kawałek kapusty. Kapustę poszatkuj i umieść w garnku z cebulą i warzywami. Do garnka wlej wodę. Garnek przykryj przykrywką i gotuj całość przez 15 minut na średniej mocy palnika. Po tym czasie do zupy dodaj też przecier pomidorowy i ryż. Zupę gotuj jeszcze około 15 minut.

II Danie

Waga [g]: 460g | E [kcal]: 290.49kcal | B [g]: 15.44g | T [g]: 11.07g | W [g]: 33.67g

.Panierowane kotleciki drobiowe z koperkiem - 70g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 52g

Jaja kurze całe - 6g (1/10 sztuki)

Bułka tarta - 7g

Koper ogrodowy - 2g

Olej rzepakowy - 3g (1/3 łyżki)

.Ziemniaki gotowane skropione oliwą - 130g

Ziemniaki, średnio - 127g

Oliwa z oliwek - 3g

.Marchew mini na parze - 60g

Marchewka mini (babe) - 56g

Olej rzepakowy - 4g (3/4 łyżeczki)

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Panierowane kotleciki drobiowe z koperkiem:

Przykładowy przepis:

<https://www.doradcaszaku.pl/przepis-kotlety-schabowe-z-koperkiem--396581>

Mięso rozbić na kotlety, koperek posiekać, jajka roztrzepać widelcem. Każdego kotleta obtaczać najpierw w jajku, potem w koperku, a na koniec w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju.

.Ziemniaki gotowane skropione oliwą:

.Marchew mini na parze:

Woda niegazowana :

Podwieczorek

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 170.47kcal | B [g]: 8.43g | T [g]: 6.85g |
W [g]: 20.08g

.Domowa granola - wyr. wł. - 20g

Płatki owsiane - 7g
Orzechy laskowe - 1g
Orzechy włoskie - 1g
Olej rzepakowy - 1g
Miód pszczeli - 1g
Cynamon w proszku
Jabłko - 6g
Sesam, nasiona - 1g
Słonecznik, nasiona, łuskane - 1g
Rodzynki, suszone - 1g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

.mus malinowy - 30g

Maliny, mrożone - 23g (1/10 szklanki)
Woda - 7g (2/3 łyżki)

.Domowa granola - wyr. wł. :

Przykładowy przepis: <https://aniagotuje.pl/przepis/granola>
Piekarnik nagrzej do 120 stopni. Płatki owsiane przesyp do miski, dodaj olej, starte jabłko, cynamon, odstaw. W drugiej misce dodaj nasiona, orzechy (posiekane). Dodaj miód. Wszystko wymieszaj. Wyłóż na blaszy do pieczenia na papierze. Plecz góra - dół ok. 100 min, co 10-20min mieszaj.

.mus malinowy:

Maliny podlać wodą i podgrzać. Zblendować na mus.

Śniadanie

Waga [g]: 439g | E [kcal]: 268.8kcal | B [g]: 11.91g | T [g]: 10.9g | W [g]: 32.48g

.Płatki owsiane na mleku - 118g

Płatki owsiane - 13g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 105g
Sesam, nasiona - 2g (gramy)
Gruszka - 30g

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g

Chleb baltonowski - 15g
Chleb graham - 10g
Masło ekstra - 4g (gramy)

Ogórek świeży - 30g

.Jajeczne talarki - 30g

Jaja kurze całe - 30g (1/2 sztuki)

.Herbata z dzikiej róży - 200g

Herbata czarna, napar bez cukru - 200g

.Płatki owsiane na mleku:

Płatki zalać ciepłym mlekiem.

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g):

.Jajeczne talarki :

.Herbata z dzikiej róży :

Zupa

Waga [g]: 251g | E [kcal]: 103.4kcal | B [g]: 3.71g | T [g]: 5.86g | W [g]: 10.1g

.Lane kluski na rosole jarzynowym - 250g

Woda - 166g
Jaja kurze całe - 15g (1/4 sztuki)
Mąka pszenna, typ 500 - 7g
Marchew - 24g (1/10 sztuki dużej)
Pietruszka, korzeń - 11g (1/10 sztuki)
Pietruszka, liście - 6g (1/10 pęczka)
Por - 10g
Seler korzeniowy - 8g (1/10 plastra)
Olej rzepakowy - 4g (1/3 łyżki)

.Lane kluski na rosole jarzynowym :

Przykładowy przepis: <https://aniagotuje.pl/przepis/kluseczki-lane>
Lane ciasto: Do miseczki wsyp mąkę, wbij dwa średniej wielkości jajka. Dokładnie wymieszaj.
Przygotuj bulion. Do gotującego się bulionu powoli wlewaj ciasto.. Wlewaj je cienką stróżką po całej powierzchni garnka. Nie mieszaj od razu zupy, tylko poczekaj chwilę, by kluseczki zachowały swoją strukturę. Po chwili urosną i zrobią się puszyste i pierzaste. Zupa powinna cały czas się gotować. Zamieszaj całość. Po około minucie do półtorej możesz już wyłączyć kluseczki lane na rosole. Dopraw. Sugerowane przyprawy: lubczyk, kurkuma, pieprz czarny

.Lane kluski na rosole jarzynowym :

Przykładowy przepis: <https://aniagotuje.pl/przepis/kluseczki-lane>

Lane ciasto: Do miseczki wsyp mąkę, wbij dwa średniej wielkości jajka. Dokładnie wymieszaj.
Przygotuj bulion. Do gotującego się bulionu powoli wlewaj ciasto.. Wlewaj je cienką stróżką po całej powierzchni garnka. Nie mieszaj od razu zupy, tylko poczekaj chwilę, by kluseczki zachowały swoją strukturę. Po chwili urosną i zrobią się puszyste i pierzaste. Zupa powinna cały czas się gotować. Zamieszaj całość. Po około minucie do półtorej możesz już wyłączyć kluseczki lane na rosole. Dopraw.

.Pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym - 100g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 24g

Jaja kurze całe - 7g (1/10 sztuki)

Cebula - 3g

Bułka tarta - 2g (1/4 łyżki)

Woda - 28g (1/10 szklanki)

Śmietana, 18% tłuszczu - 9g

Koper ogrodowy - 2g

Mąka pszenna, typ 500 - 2g (1/10 łyżki)

Wieprzowina, łopatka - 24g

.Kasza bulgur z oliwą - 130g

Kasza bulgur - 44g

Woda - 86g

.Warzywka do chrupania - 60g

Ogórek świeży - 15g

Marchew - 14g

Rzodkiewka - 13g

Papryka czerwona - 18g

.Kompot wieloowocowy - wyr. wł. - 200g

Woda - 126g

Cukier - 3g (1/4 łyżki)

Śliwki bez pestek, mrożone - 21g

Agrest, mrożony - 14g

Aronia, mrożona - 7g

Truskawki, mrożone - 21g

Porzeczki, mrożone - 7g

.Pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym:

Przykładowy przepis:

<https://www.doradcaszaku.pl/przepis-pulpety-drobiowe-w-sosie-koperkowym--392936>

Obrać cebulkę, drobno pokroić. Koperkę umyć pod bieżącą wodą, posiekać. Mielone mięso włożyć do miski, dodać jajko, cebulę, bułkę tartą, doprawić. Wyrobić jednolitą masę, formować małe kulki. W garnku zagotować wodę, wrzucać po jednym pulpecie. Gotować na małym płomieniu około 20 minut. W kubeczku rozmieszać, śmietaną z mąką. Wlać do sosu, dodać koperkę, podgotować 2 minutki.

.Kasza bulgur z oliwą:

.Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

.Kompot wieloowocowy - wyr. wł.:

Przykładowy przepis: <https://www.kwestiaszaku.com/przepis/kompot>

Owoce umyć, pokroić, wykroić gniazda nasienne i usunąć pestki. Na wrzącą wodę wrzucić wszystkie owoce. Gotować przez ok. 15 minut na umiarkowanym ogniu aż owoce zmiękną. Odstawić z ognia i przestudzić (min. 10 minut).

Uwaga - podano przykładowe owoce. Można używać dostępnej Państwu mieszanki owoców mrożonych/świeżych sezonowych.

Podwieczorek

Waga [g]: 125g | E [kcal]: 163.8kcal | B [g]: 7.7g | T [g]: 5.78g | W [g]: 21.21g

.Pizza z serem mozzarella, szynką i warzywami - 75g

Drożdże piekarskie, prasowane - 2g

Woda - 9g

Cukier (1/10 szczypty)

Mąka pszenna, typ 500 - 15g

Oliwa z oliwek - 2g (1/4 łyżki)

Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku - 5g (1/4 łyżki)

Szynka wiejska - 12g

Papryka czerwona - 6g

Brokuły - 6g

Cukinia - 6g

Ser Mozzarella, w kostce - 12g

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)

Gruszka - 16g (1/10 sztuki)

Banan - 15g (1/10 sztuki)

.Pizza z serem mozzarella, szynką i warzywami:

Przykładowy przepis:

<https://www.kwestiaszaku.com/przepis/ciasto-na-pizze>

Przygotować rozczyń: drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie, dodać 2 łyżki mąki oraz szczyptę cukru, dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 10 minut do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Mąkę przesiać przez sitko do dużej miski, zrobić wgłębienie w środku i wlać w nie rozczyń. Sukcesywnie zagarniać łyżką mąkę do środka i przez 2 - 3 minuty mieszać składniki, pod koniec dodać jeszcze oliwę. Stolnicę oprószyć mąką i przełożyć na nie ciasto. Wyrabiać rękoma przez ok. 15 minut, aż ciasto będzie elastyczne i gładkie (ciasto można też zagnieść mikserem planetarnym). Wyrobione ciasto włożyć z powrotem do miski, przykryć ściereczką i odstawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wyjąć na stolnicę i chwilę pozagniatą. Zrobić z ciasta kulkę i odłożyć do miski na ok. 7 minut pod ściereczką. Blaszke na której będziemy piec pizzę posmarować oliwą. Włożyć na środek kulkę ciasta, delikatnie spłaszczyć i rozciągać, rozprowadzając palcami po całej powierzchni dna, zaczynając od środka i zostawiając niewielki "wałeczek" na brzegu. Ciasto posmarować sosem pomidorowym, ułożyć pokrojone warzywa, ser i szynkę. Piec w 250 stopniach przez 15 minut.

Duża pizzerinka 100g, mini 50g lub 1/2 dużej

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

Śniadanie

Waga [g]: 332g | E [kcal]: 313kcal | B [g]: 12.9g | T [g]: 12.91g | W [g]: 38.08g

.Mleko z dodatkiem mleczka kokosowego - 200g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 184g (gramy)

Mleko (mleczko) kokosowe (19-22% tłuszczu) - 16g

Kolorowa papryka - 30g

Papryka czerwona - 10g

Papryka zielona - 10g

Papryka żółta - 10g

.Czekoladowe placuszki z kaszy manny - 100g

Kasza manna - 26g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 39g

Jaja kurze całe - 14g (1/4 sztuki)

Kakao 16%, proszek - 3g (1/4 łyżki)

Banan - 17g (1/10 sztuki)

Olej rzepakowy - 3g (1/4 łyżki)

.Mleko z dodatkiem mleczka kokosowego:

Kolorowa papryka :

.Czekoladowe placuszki z kaszy manny:

Przykładowy przepis:

<https://www.raczkujac.pl/czekoladowe-placuszki-z-kaszy-manny/>
Kaszę mannę zalej mlekiem i odstaw by je wchłaniała. Oddziel żółtka od białek i ubij białka na sztywno. Wymieszaj ze sobą kaszę, żółtka, kakao i rozgniecionego widelcem banana. Na koniec dodaj białka i delikatnie włącz je w resztę ciasta. Smaż na dobrze rozgrzanej patelni do zrumienienia z obu stron.

Zupa

Waga [g]: 250g | E [kcal]: 90.7kcal | B [g]: 2.33g | T [g]: 3.8g | W [g]: 12.81g

.Zupa ogórkowa z ziemniakami i mlekiem na wywarze warzywnym - 250g

Ziemniaki, średnio - 48g (gramy)

Ogórek kiszony - 20g

Marchew - 12g

Pietruszka, korzeń - 6g

Pietruszka, liście - 3g

Seler korzeniowy - 5g

Por - 6g

Woda - 127g

Olej rzepakowy - 3g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20g

.Zupa ogórkowa z ziemniakami i mlekiem na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

<https://aniagotuje.pl/przepis/zupa-ogorkowa-na-rosole>
Przygotować bulion warzywny. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, zalać bulionem i gotować do miękkości. Ogórki kiszone zetrzeć na tarce do warzyw o grubych oczkach i dodać do zupy. Zupę zabielić mlekiem.

II Danie

Waga [g]: 460g | E [kcal]: 282.59kcal | B [g]: 14.03g | T [g]: 11.4g | W [g]: 32.47g

.Dorsz smażony w tradycyjnej panierce - 70g

Sok z cytryny - 1g
Olej rzepakowy - 4g
Woda - 3g
Mąka pszenna, typ 500 - 2g (gramy)
Jaja kurze całe - 5g
Dorsz, świeży - 54g
Bułka tarta - 2g (gramy)

.kapusta kiszona z jabłkiem i natką pietruszki - 60g

Kapusta kwaszona - 41g (1/3 szklanki)
Olej rzepakowy - 2g (1/3 łyżeczki)
Pietruszka, liście - 2g (1/3 łyżeczki)
Jabłko - 15g (1/10 sztuki)

.Puree ziemniaczne z masłem - 130g

Ziemniaki, średnio - 102g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 23g (gramy)
Masło ekstra - 5g

.Lemoniada z sokiem pomarańczowym - 200g

Cukier - 2g (1/10 łyżki)
Woda - 163g
Cytryna - 16g (1/10 sztuki)
Sok pomarańczowy - 18g

.Dorsz smażony w tradycyjnej panierce :

Przykładowy przepis:

<https://www.biedronka.pl/pl/recipe,id,860,name,miruna-w-delikatnej-panierce>
Filety umyj, osusz papierowym ręcznikiem i skrop sokiem z cytryny. Następnie przygotuj płynną panierkę do filetów z jajka, mąki i wody oraz bułkę tartą do obroczenia. Na patelni rozgrzej olej i kolejno każdy płat zanurzaj w panierce, a następnie obtaczaj w bułce tartej. Następnie kładź je na rozgrzany olej, smaź na rumiano ok. 2 minut na stronę.

.kapusta kiszona z jabłkiem i natką pietruszki:

Kiszoną kapustę wymieszać z tartym jabłkiem, olejem rzepakowym, posypać natką pietruszki.

.Puree ziemniaczne z masłem:

Ziemniaki ugotuj. Dodaj masło i mleko, ubij na puree.

.Lemoniada z sokiem pomarańczowym:

Podwieczorek

Waga [g]: 233g | E [kcal]: 137.3kcal | B [g]: 4.91g | T [g]: 2.65g | W [g]: 25.29g

.Fioletowy koktajl jagodowy na kefirze - 200g

Banan - 33g (1/4 sztuki)
Jagody leśne (czarne jagody) - 64g
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 102g
Cukier - 1g (1/10 łyżeczki)
Chrupki kukurydziane - 3g (gramy)

.Warzywka do chrupania - 30g

Ogórek świeży - 8g
Marchew - 7g
Rzodkiewka - 6g
Papryka czerwona - 9g

.Fioletowy koktajl jagodowy na kefirze:

<http://mojagaleriasmaku.blogspot.com/2014/02/koktajl-jagodowo-bananowy-z-kefirem.html>

Jagody rozmrozić. Banany obrać ze skórki, pokroić. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować. Smacznego)

.Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

Śniadanie

Waga [g]: 315g | E [kcal]: 269.5kcal | B [g]: 15.83g | T [g]: 9.36g | W [g]: 31.71g

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g

Chleb graham - 15g
Chleb baltonowski - 20g
Masło ekstra - 5g

Szynka z piersi kurczaka - 20g

Pomidory koktajlowe - 30g

.Bawarka - 200g

Herbata czarna, napar bez cukru - 33g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 164g
Cukier - 3g (gramy)

.serek wiejski - 25g

Serek twarogowy, ziarnisty - 25g (1/10 opakowania)

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g):

.Bawarka:

.serek wiejski :

Zupa

Waga [g]: 251g | E [kcal]: 127.5kcal | B [g]: 2.83g | T [g]: 4.22g | W [g]: 20.8g

.Zupa z fasolki szparagowej z ryżem na wywarze warzywnym - 250g

Fasolka szparagowa, mrożona - 39g
Czosnek - 1g (1/10 ząbka)
Olej rzepakowy - 4g
Woda - 155g
Ryż biały - 19g
Marchew - 13g
Pietruszka, korzeń - 6g
Pietruszka, liście - 3g
Seler korzeniowy - 5g
Por - 6g

.Zupa z fasolki szparagowej z ryżem na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis

<https://smaker.pl/przepisy-zupy/przepis-zupa-z-fasolki-szparagowej-z-ryzem,111202,gregorhspeed.html>
Marchew ,pietruszkę i seler ścieramy na tarce o dużych oczkach. Zalewamy zimną wodą ,dodajemy fasolkę, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 20 min na małym ogniu. Czosnek obieramy i w całości podsmażamy na rozgrzanym oleju,zrumieniamy i kroimy w plasterki. Razem z ryżem dodajemy do zupy i gotujemy kolejne 20 min. Doprawiamy, całości razem z posiekaną natką, mieszamy.
Sugerowane przyprawy: kurkuma, słodka papryka, lubczyk, pieprz czarny

II Danie

Waga [g]: 461g | E [kcal]: 305.36kcal | B [g]: 17.54g | T [g]: 13.39g | W [g]: 30.35g

.Brokuł gotowany na parze z olejem - 60g

Brokuły - 57g (1/2 porcji)
Olej rzepakowy - 3g

.Spaghetti w sosie bolognese z mięsem mieszanym i serem - 200g

Wieprzowina, karkówka - 21g
Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku - 32g
Makaron dwujajeczny - 32g
Woda - 63g
Czosnek - 1g (1/10 ząbka)
Cebula - 5g (1/10 sztuki małej)
Olej rzepakowy - 3g
Papryka czerwona - 12g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 21g
Ser żółty - 11g

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Brokuł gotowany na parze z olejem:

Brokuł przygotować na parze i skropić olejem.

.Spaghetti w sosie bolognese z mięsem mieszanym i serem:

Przykładowy przepis:

<https://aniastarmach.pl/przepis/spaghetti-bolognese/>
Mięso zmiel w maszynce do mięsa. Na głębokiej patelni rozgrzej olej. Na rozgrzaną patelnię wrzuć czosnek i cebulę, a po chwili dodaj mięso, rozdrabniaj je np. widelcem, tak aby nie powstały grube mięsne grudki. Paprykę pokrój w drobną kostkę, dodaj do mięsa. Do mięsa dodaj przyprawy oraz koncentrat. Całość podgrzewaj przez chwilę, dodaj passatę (przecier pomidorowy), gotuj na małym ogniu około 30 minut. Makaron ugotuj al dente, podawaj go z sosem. Posyp startym serem.

Sugerowane przyprawy: oregano, bazyliia, rozmaryn, tymianek

Woda niegazowana :

Podwieczorek

Waga [g]: 103g | E [kcal]: 187kcal | B [g]: 6.03g | T [g]: 9.43g | W [g]: 20.58g

Masło ekstra - 3g (gramy)

Bułka owsiana - 30g

Ser topiony Edamski - 20g

.Warzywka do chrupania - 50g

Ogórek świeży - 13g

Marchew - 12g

Rzodkiewka - 10g

Papryka czerwona - 15g

.Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

Śniadanie

Waga [g]: 464g | E [kcal]: 266.31kcal | B [g]: 9.72g | T [g]: 6.85g | W [g]: 43.29g

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g

Chleb baltonowski - 15g
Chleb graham - 10g
Masło ekstra - 4g (gramy)

Ogórek świeży - 30g

.Pudding ryżowy na mleku - 150g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 133g
Ryż biały - 13g (1/10 woreczka)
Cukier - 4g

Mandarynki - 30g

.Pasta z czerwonej fasoli - 25g

Fasola czerwona z puszki - 19g
Koncentrat pomidorowy, 30% - 4g (1/4 łyżeczki)
Szcypiorek - 2g (1/3 łyżki)

.Herbata z cytryną - 200g

Herbata czarna, napar bez cukru - 200g

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g):

.Pudding ryżowy na mleku:

Przykładowy przepis:
<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/pudding-ryzowy-z-cynamonem>
Ryż gotować na mleku około 30-40 minut do uzyskania konsystencji puddingu. Pod koniec gotowania dodać cukier.

.Pasta z czerwonej fasoli:

Przykładowy przepis:
<https://ervegan.com/2015/05/najlatwiejsza-pasta-z-czerwonej-fasoli/>
Fasolę porządnie przepłucz z zalewy puszki i przełóż do głębokiej miski. Widelcem ugnieć fasolę na gładką masę, możesz zrobić to w kilka sekund blenderem. Dodaj koncentrat pomidorowy i szczypiorek. Wymieszaj.

.Herbata z cytryną:

Zupa

Waga [g]: 252g | E [kcal]: 115.15kcal | B [g]: 2.86g | T [g]: 2.91g | W [g]: 20.55g

.Krupnik z trzech kasz na wywarze warzywnym - 250g

Woda - 169g
Kasza jęczmienna, perłowa - 6g
Kasza jaglana - 6g
Ziemniaki, średnio - 31g
Pietruszka, liście - 2g
Marchew - 13g
Pietruszka, korzeń - 6g
Seler korzeniowy - 5g
Por - 6g
Olej rzepakowy - 2g
Kasza gryczana - 6g

.Krupnik z trzech kasz na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis: <https://kulinarneprzeboje.pl/krupnik/>
Przygotować bulion z warzyw korzeniowych. Dodać ziemniaki pokrojone w małą kostkę. Wsypać kaszę, gotować około 30 minut na wolnym ogniu. Doprawić.
Sugerowane przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma

II Danie

Waga [g]: 462g | E [kcal]: 295.6kcal | B [g]: 16.13g | T [g]: 8.85g | W [g]: 41.73g

.Kąski z kurczaka w czosnkowej panierce z pieczywa - 70g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 52g (gramy)
Bułka grahamka - 12g (1/10 sztuki)
Czosnek - 1g (1/10 ząbka)
Pietruszka, liście - 3g
Olej rzepakowy - 3g (1/4 łyżki)

.Ziemniaki z olejem i koperkiem - 130g

Ziemniaki, średnio - 124g
Olej rzepakowy - 3g (gramy)
Koper ogrodowy - 4g (3/4 łyżeczki)

.Surówka z marchewki i selera - 60g

Marchew - 24g (1/3 sztuki)
Seler korzeniowy - 28g (1/3 plastra)
Cytryna - 6g (1/3 plastra)

.Kompot z czarnych porzeczek - 200g

Woda - 165g (gramy)
Cukier - 2g (1/10 łyżki)
Porzeczki czarne, mrożone - 33g (gramy)

.Kąski z kurczaka w czosnkowej panierce z pieczywa:

Przykładowy przepis:
<https://alaantkoweblw.pl/kaski-z-kurczaka-w-czosnkowej-panierce-z-pieczywa/>
Nastaw piekarnik na 180°C z termoobiegami. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Mięso pokrój w paski. Do malaksera pokrusz bułkę, dodaj natkę pietruszki i starty lub wyciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Zmiksuj wszystko – powstanie panierka. Kawki kurczaka obtaczaj w panierce, lekko dociskając ją i układaj na blaszce. Polej kaski olejem i piecz 20 minut. Kontroluj stopień zrumienienia panierki.

.Ziemniaki z olejem i koperkiem:

.Surówka z marchewki i selera:

Przykładowy przepis:
<https://www.przyslijprzepis.pl/przepis/surowka-z-selera-i-marchewki-6>
Marchewkę i selera zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Wymieszać z olejem i sokiem z cytryny.

.Kompot z czarnych porzeczek:

Przykładowy przepis:
<https://www.mojegotowanie.pl/przepis/kompot-z-czerwonych-porzeczek>
W garnku zagotować wodę z cukrem. Gdy cukier się rozpuści, dodać owoce i gotować 15 minut. Ostudzić.

Podwieczorek

Waga [g]: 161g | E [kcal]: 169.04kcal | B [g]: 5.09g | T [g]: 7.2g | W [g]: 21.87g

.Piegowate kruche ciasteczka w kształcie serduszek - wyr.wł - 20g

Mąka pszenna, typ 500 - 9g
Masło ekstra - 5g
Cukier - 3g (gramy)
Mak niebieski - 1g (1/10 łyżki)
Żółtko jaja kurzego - 2g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1g
Wanilia ekstrakt
Kiwi - 40g (1/2 sztuki)

Mleko z miodem - 100g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 98g
Miód pszczeleli - 2g

.Piegowate kruche ciasteczka w kształcie serduszek - wyr.wł:

Przykładowy przepis:

<https://www.doradcaszypki.pl/przepis-ulubione-kruche-ciastka-z-makiem-283768>

Wszystkie składniki łączymy w misce i zagniatamy kruche ciasto. Błat oraz wałek posypujemy mąką i rozwałkowujemy ciasto na grubość 2-4 mm. Wykrawamy ciasteczka, które układamy obok siebie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Rozgrzewamy piekarnik i pieczemy ciasteczka przez 10-12 minut do lekkiego zrumienienia w 180 stopniach. Studzimy na kratce.

Mleko z miodem:

Śniadanie

Waga [g]: 314g | E [kcal]: 333.3kcal | B [g]: 17.6g | T [g]: 12.39g | W [g]: 38.64g

.Kawa INKA z czekoladową nutką - 200g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 171g

Cukier - 3g

Kawa INKA zbożowa - 3g

Woda - 17g

Czekolada gorzka - 5g (3/4 kostki)

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g

Chleb graham - 15g

Chleb baltonowski - 20g

Masło ekstra - 5g

Szynka wiejska - 20g

Papryka czerwona - 30g

.Puszasty twarożek - 25g

Ser twarogowy półtłusty - 22g

Śmietana, 18% tłuszczu - 3g (1/4 łyżeczki)

.Kawa INKA z czekoladową nutką:

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g):

.Puszasty twarożek:

Przykładowy przepis:

<https://fotokulinarnie.pl/przepisy/twarozek-z-rzodkiewka-i-szczypiorkiem>
Twaróg rozgnieść widelcem, a następnie wymieszać ze śmietaną.

Zupa

Waga [g]: 251g | E [kcal]: 138.3kcal | B [g]: 7.35g | T [g]: 2.09g | W [g]: 25.31g

.Delikatna zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami - 250g

Marchew - 14g

Pietruszka, korzeń - 7g

Pietruszka, liście - 3g

Seler korzeniowy - 5g

Por - 6g

Woda - 148g (gramy)

Groch, nasiona suche - 25g

Olej rzepakowy - 2g (1/10 łyżki)

Ziemniaki, średnio - 41g

.Delikatna zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami :

Przykładowy

przepis: <https://ammniam.pl/pyszna-wege-grochowka-z-warzywami/>
Groch dokładnie przepłukać pod bieżącą wodą, pozbywając się powstającej piany. Następnie namoczyć go na 5-8 godzin. Przygotować bulion mięsno-warzywny. Do dużego garnka wlać olej, wrzucić posiekaną drobno cebulę, por i zeszkląć. Następnie dodać odcedzony groch oraz ziemniaki, wymieszać i chwilę przesmażyć. Zalać całość bulionem warzywnym i gotować do momentu, aż groch i warzywa będą miękkie.

Sugerowane przyprawy: majeranek, wędzona papryka, słodka papryka

II Danie

Waga [g]: 411g | E [kcal]: 248.7kcal | B [g]: 11.19g | T [g]: 9.11g | W [g]: 31.23g

.Naleśniki tradycyjne - 80g

Mąka pszenna, typ 500 - 15g (1/10 szklanki)

Jaja kurze całe - 12g (1/5 sztuki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 26g (1/10 szklanki)

Woda - 20g

Olej rzepakowy - 5g (1/3 łyżki)

Cukier - 3g (1/5 łyżki)

.Puszasty twarożek - 40g

Ser twarogowy półtłusty - 35g

Śmietana, 18% tłuszczu - 5g (1/3 łyżeczki)

.Dżem 100% owoców - 30g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 30g (1 łyżka)

.Warzywka do chrupania - 60g

Ogórek świeży - 15g

Marchew - 14g

Rzodkiewka - 13g

Papryka czerwona - 18g

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Naleśniki tradycyjne:

Przykładowy przepis:

https://www.kwestiasmaku.com/kuchnia_polska/nalesniki/nalesniki.html
Naleśniki przygotuj standardowo. Smaż na małej ilości oleju.

.Puszasty twarożek:

<https://fotokulinarnie.pl/przepisy/twarozek-z-rzodkiewka-i-szczypiorkiem>
Twaróg rozgnieść widelcem, a następnie wymieszać ze śmietaną.

.Dżem 100% owoców:

.Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

Woda niegazowana :

Podwieczorek

Waga [g]: 94g | E [kcal]: 157.9kcal | B [g]: 6.83g | T [g]: 6.79g | W [g]: 18.74g

.Jajka na twardo - 30g

Jaja kurze całe - 30g (1/2 sztuki)

.Bagietka wieloziarnista - 30g

Bułka grahamka - 30g (1/3 sztuki)

Masło ekstra - 4g (gramy)

.Warzywka do chrupania - 30g

Ogórek świeży - 8g

Marchew - 7g

Rzodkiewka - 6g

Papryka czerwona - 9g

.Jajka na twardo :

.Bagietka wieloziarnista:

.Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

Śniadanie

Waga [g]: 435g | E [kcal]: 291.6kcal | B [g]: 9.2g | T [g]: 13.83g | W [g]: 34.22g

.Płatki kukurydziane na mleku z miodem - 148g

Płatki kukurydziane - 11g (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 134g
Miód pszczeli - 4g

Wiórki kokosowe - 2g (gramy)

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g

Chleb baltonowski - 15g
Chleb graham - 10g
Masło ekstra - 4g (gramy)

Serek śmietankowy naturalny - 25g

Herbata owocowa - 200g

Pomidor - 30g

.Płatki kukurydziane na mleku z miodem:

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g):

Zupa

Waga [g]: 250g | E [kcal]: 116.66kcal | B [g]: 2.62g | T [g]: 4.64g | W [g]: 17.72g

.Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym - 250g

Burak - 44g
Woda - 106g (gramy)
Czosnek - 1g (1/10 ząbka)
Sok z cytryny - 1g (1/10 łyżeczki)
Olej rzepakowy - 4g (gramy)
Cebula - 4g
Marchew - 15g
Pietruszka, korzeń - 7g
Pietruszka, liście - 4g
Seler korzeniowy - 5g
Por - 6g
Ziemniaki, średnio - 53g (gramy)

.Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym:

Przykładowy jadłospis:

<https://www.dietamojapasja.com/2021/06/barszcz-czerwony-zabielany-2.html>, zakwaszamy octem

Przygotuj bulion. Obierz buraki. Marchew, pietruszkę i ziemniaki pokrój na drobno. Zalej zimną wodą, 1 cm ponad warzywa i wolno podgrzewaj, dodaj czosnek i wolno podgrzewaj aż zacznie się gotować. Gdy warzywa zmiękną, przecedź do innego garnka, dodaj podgrzany bulion. Doprav, dodaj sok z cytryny.

II Danie

Waga [g]: 491g | E [kcal]: 340.73kcal | B [g]: 17.48g | T [g]: 12.23g | W [g]: 42.46g

.Schab w sosie własnym - 100g

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 54g
Cebula - 16g
Woda - 26g (1/10 szklanki)
Oliwa z oliwek - 3g
Mąka pszenna, typ 500 - 2g (1/10 łyżki)

.Kasza pęczak z oliwą - 130g

Kasza jęczmienna, pęczak - 43g (gramy)
Woda - 84g
Oliwa z oliwek - 3g

.kapusta modra na ciepło - 60g

Kapusta czerwona - 50g
Cebula - 6g
Sok z cytryny - 1g (1/10 łyżki)
Olej rzepakowy - 3g (gramy)

.Lemoniada imbirowa - 200g

Cukier - 2g (1/10 łyżki)
Woda - 183g
Cytryna - 7g
Imbir korzeń - 4g
Pomarańcza - 4g

.Schab w sosie własnym:

Przykładowy przepis:

<https://fajnegotowanie.pl/przepisy/schab-w-sosie-pieczeniowym/>
Schab oczyść z błonek i pokrój na kotlety. Każdy kotlet rozbij tłuczkiem i dopraw. Na dnie dużego garnka rozgrzej oliwę i podsmaż wszystkie kawałki schabu. Do mięsa dodaj cebulę bardzo drobno pokrojoną i smaź aż się zrumieni. Zalej całość wodą i duś przez 35- 40 minut. Do szklanki z letnią wodą przesiej mąkę i wszystko dokładnie rozmieszaj, by nie było grudek. Przelej mąkę do schabu i wymieszaj.

.Kasza pęczak z oliwą:

.kapusta modra na ciepło :

Przykładowy przepis:

<https://www.mniammniam.com/modra-kapusta-czerwona-kapusta-na-cieplo>
Cebulę pokrój w kostkę. Kapustę obierz z brzydkich liści i poszatkuj. W dużym garnku zagotuj wodę. Do wrzątku włóż kapustę. Dodaj sok z cytryny. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj na średnim ogniu pod przykryciem ok. 30 minut. Kiedy kapusta się gotuje, na patelni rozgrzej olej i smaź na nim cebulę, aż się zeszkli. Patelnię zestaw z ognia. Kapustę odcedź. Dodaj cebulę. Wymieszaj.

.Lemoniada imbirowa:

Przykładowy przepis:

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/lemoniada-imbirowa>
Imbir obrać, następnie zetrzeć na drobnej tarce i włożyć do dzbanka. Z pozostałych owoców wycisnąć sok, pokroić w plasterki i zasypać cukrem.

Podwieczorek

Waga [g]: 206g | E [kcal]: 143.7kcal | B [g]: 6.32g | T [g]: 3.22g | W [g]: 22.97g

.Koktajl bananowo gruszkowy z dodatkiem szpinaku - 200g

Banan - 47g (1/3 sztuki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 144g

Szpinak - 9g (1/3 garście)

Pieczywo chrupkie kukurydziane - 6g (1 kromka)

.Koktajl bananowo gruszkowy z dodatkiem szpinaku:

Przykładowy przepis:

<https://www.przepisy.pl/przepis/koktajl-bananowy-z-jarmuzem?diet=4,90>

Wszystkie składniki zmiksować na gładki kokotaj.

Śniadanie

Waga [g]: 281g | E [kcal]: 267.07kcal | B [g]: 10.45g | T [g]: 10.59g | W [g]: 34.55g

.Placuszki kokosowo-waniliowe - 50g

Jaja kurze całe - 9g (1/10 sztuki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 14g
Budyń w proszku - 3g
Wiórki kokosowe - 6g
Cukier puder - 2g (1/10 łyżki)
Olej rzepakowy - 2g (1/10 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500 - 15g
Proszek do pieczenia

.Mleko z cynamonem - 200g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 196g
Cynamon w proszku - 4g

.Mus / sos owocowy - 30g

Cukier - 2g (1/10 łyżki)
Truskawki, mrożone - 27g
Sok z cytryny - 1g (1/10 łyżki)

.Placuszki kokosowo-waniliowe:

Przykładowy przepis:
<https://poprostupycha.com.pl/przepis/kokosowe-placuszki/>
W misce w kilka sekund zmiksować ze sobą jajka, cukier puder oraz olej. Następnie wsyp pozostałe składniki łącznie z budyńm waniliowym, dalej miksuj do uzyskania gęstej masy. Na patelnię wlej odrobinę oleju, nakładaj za pomocą łyżki ciasta w kształcie koła, odwróć na drugą stronę każdego placka za pomocą łypatki. Smaż po 2 minutki z każdej strony.

.Mleko z cynamonem :

.Mus / sos owocowy :

Przykładowy przepis:
<https://mojewypieki.com/przepis/sos-truskawkowy>
Owoce zagotować w garnuszku razem z cukrem i sokiem z cytryny. Zblendować na mus.
Użyj dowonnych owoców sezonowych lub mrożonych, pamiętając o urozmaiceniu.

Zupa

Waga [g]: 261g | E [kcal]: 147.31kcal | B [g]: 2.65g | T [g]: 10.64g | W [g]: 13.25g

.Zupa krem pomidorowa z egzotyczną nutą na wywarze warzywnym - 250g

Woda - 126g
Olej rzepakowy - 4g
Marchew - 22g (1/10 sztuki dużej)
Pietruszka, korzeń - 10g (1/10 sztuki)
Seler korzeniowy - 8g (1/10 plastra)
Por - 9g
Passata - przetarte pomidory - 38g
Cebula - 6g (1/10 sztuki małej)
Czosnek - 2g (1/4 ząbka)
Imbir korzeń - 1g (1/10 łyżeczki)
Mleko (mleczko) kokosowe (19-22% tłuszczu) - 25g

Grzanki - 10g

Olej rzepakowy - 1g
Chleb żytni razowy - 9g

.Zupa krem pomidorowa z egzotyczną nutą na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:
<https://alaantkoweblw.pl/pomidorowa-zupa-krem-na-mleku-kokosowym/>
Cebulę, czosnek, imbir i marchewkę obierz. Marchewkę, imbir i czosnek pokrój w cienkie talarki, cebulę w piórka. Zeszklij wszystko na oleju, około 5 minut, mieszając. Przełóż zawartość patelni do garnka, zalej bulionem i passatą, i gotuj jeszcze 10 minut. Dodaj mleko kokosowe, przyprawy i zamieszaj. Gotuj razem 5 minut. Zblenduj całość na gładki krem.
Sugerowane przyprawy: cynamon, pieprz czarny, kolendra, kardamon, kurkuma

Grzanki :

II Danie

Waga [g]: 459g | E [kcal]: 358.19kcal | B [g]: 14.12g | T [g]: 10.87g | W [g]: 51.81g

.Miruna w cieście francuskim - 70g

Miruna, świeża - 50g
Ciasto francuskie, świeże - 17g
Jaja kurze całe - 3g

.Buraczki na ciepło - 60g

Burak - 43g (gramy)
Jabłko - 7g
Cebula - 5g (1/10 sztuki małej)
Cytryna - 1g
Olej rzepakowy - 2g
Cukier - 1g

.Kompot z truskawek - 200g

Woda - 160g
Truskawki - 37g
Cukier - 3g (1/5 łyżki)

Ryż parboiled z olejem - 130g

Ryż biały - 43g
Woda - 84g
Olej rzepakowy - 3g (gramy)

.Miruna w cieście francuskim :

Przykładowy przepis:
<https://www.doradcasmaku.pl/przepis-ryba-w-ciescie-francuskim-379327>
Rozwijamy ciasto francuskie i rozwałkowujemy. Rybę pozbawiamy ości, a filety kroimy na porcje i układamy na cieście francuskim. Przykrywamy kolejną warstwą ciasta i porcjujemy, rozcinając, a widelcem łącząc brzegi ciasta. Błachę smarujemy odrobiną wody i układamy papier do pieczenia, a następnie wykładamy kawałki ryby w cieście. Lekko nacinamy z góry i smarujemy wszystkie dokładnie rozbełtanym jajkiem. Do rozgrzanego piekarnika do 200 st. C wkładamy blachę i pieczemy około 30 minut. Sugerowane przyprawy: zioła prowansalskie, pieprz czarny

.Buraczki na ciepło:

Przykładowy przepis: <https://www.olgasmile.com/buraczki-na-cieplo.html>
Buraki gotuję .Cebule obieram, szatkuję w drobną kostkę i podsmażam na oleju. Dodaję obrane i starte jabłka. Duszę je aż zrobią się miękkie. Buraki studzę, ścieram na tarce o grubych oczkach. Buraki przekładam do garnka, dodaję przyprawy. Mieszam bardzo dokładnie i podgrzewam ponownie aż do zagotowania.

.Kompot z truskawek:

Ryż parboiled z olejem :

Waga [g]: 78g | E [kcal]: 188.5kcal | B [g]: 4.85g | T [g]: 9.08g | W [g]: 23.92g

Podwieczorek

Bułka lub rogal maślany - 25g

Masło ekstra - 3g (gramy)

Masło orzechowe - 10g

.Dżem 100% owoców - 10g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 10g (1/3 łyżki)

.Talarki marchewki - 30g

Marchew - 30g

.Dżem 100% owoców:

.Talarki marchewki :

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień	Produkt	Ilość	Dzień
Nabiał i produkty jajeczne			Pieczywo		
Jaja kurze całe	228g (4 i 1/10 sztuki)	1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 15, 17	Bułka grahamka	72g (1/3 sztuki + 30g)	7, 14, 15
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	333g (1/10 łyżki + 330g)	2, 7, 8	Bułka lub rogal maślany	25g	17
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	102g	10	Bułka owsiana	30g	13
Masło ekstra	87g	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17	Bułka pszenna zwykła	2g (gram)	2
		1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17	Bułka tarta	15g (1/2 łyżki + 10g)	3, 8, 9, 10
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2661g (3/4 szklanki + 1/2 łyżki + gram + 2427g)	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17	Chleb baltonowski	175g	1, 2, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16
Ser Mozzarella, w kostce	12g	9	Chleb graham	125g	1, 2, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16
Ser topiony Edamski	20g	13	Chleb żytni razowy	9g	17
Ser twarogowy półtłusty	128g	6, 7, 15	Drożdże piekarskie, prasowane	2g	9
Ser żółty	11g	13	Pieczywo chrupkie kukurydziane	6g (1 kromka)	16
Serek twarogowy, ziarnisty	25g (1/10 opakowania)	13	Proszek do pieczenia	1g (1/4 łyżeczki + gram)	3, 17
Serek śmietankowy naturalny	50g	1, 16	Soda	0g (gram)	3
Śmietana, 18% tłuszczu	28g (2/3 łyżeczki + 20g)	6, 7, 9, 15	Wafle ryżowe	9g (1 wafelek)	2
		6, 7, 9, 15	Wędliny i kielbasy		
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10g	2	Kiełbasa szynkowa z indyka	26g	7
Żółtko jaja kurzego	4g (1/10 sztuki)	7, 14	Kiełbasa śląska	27g	8
			Parówki z kurczaka	26g (1/2 sztuki)	1
			Szynka miodowa	20g	7
			Szynka wiejska	42g	1, 15
			Szynka wiejska	33g	6, 9
			Szynka z piersi kurczaka	21g	13

Produkt	Ilość	Dzień
Warzywa		
Brokuły	166g (1 i 1/10 porcji + gram + 10g)	3, 6, 9, 13
Burak	204g (1/4 sztuki + 174g)	1, 2, 16, 17
Cebula	93g (gram + 3/4 sztuki malej + 1/5 sztuki + gram + 18g)	1, 2, 6, 7, 8, 9, 13, 16, 17
Cukinia	21g (gram + 7g)	2, 9
Czosnek	9g (1 i 1/3 ząbka)	1, 2, 7, 13, 14, 16, 17
Fasolka szparagowa, mrożona	39g	13
Groch, nasiona suche	25g	15
Imbir korzeń	6g (1/10 łyżeczki + 5g)	16, 17
Kapusta biała	41g	8
Kapusta czerwona	64g	16
Kapusta kwaszona	41g (1/3 szklanki)	10
Ketchup	10g	8
Koncentrat pomidorowy, 30%	28g (1/4 łyżki + 1/4 łyżeczki + 17g)	3, 8, 14
Marchew	668g (1 i 2/3 sztuki dużej + 1/3 sztuki + 274g)	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17
Marchewka mini (babe)	56g	8
Ogórek kiszony	110g	1, 6, 10
Ogórek świeży	197g (1/3 sztuki + 125g)	1, 7, 9, 10, 13, 14, 15
Papryka czerwona	204g (1/2 sztuki + gram + 54g)	2, 6, 7, 9, 10, 13, 15
Papryka zielona	12g	10
Papryka żółta	12g	10
Passata - przetarte pomidory	71g	2, 17
Pietruszka, korzeń	120g (1 i 1/10 sztuki + 6g)	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17
Pietruszka, liście	41g (3/4 pełzka + 1/3 łyżeczki + 4g)	1, 2, 3, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16
Pomidor	103g (gram + 94g)	1, 2, 7, 16
Pomidory koktajlowe	30g	13
Por	133g (1/2 sztuki)	1, 2, 3, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17
Przecier pomidorowy	3g (1/5 łyżki)	6
Rzodkiewka	86g	7, 9, 10, 13, 15
Seler korzeniowy	146g (gram + gram + 1 i 1/3 plastra + 7g)	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17
Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku	36g (1/4 łyżki + 32g)	9, 13
Szczypiorek	4g (3/4 łyżki)	6, 7, 14
Szpinak	9g (1/3 garście)	16
Ziemniaki, średnio	943g	1, 2, 3, 7, 8, 10, 14, 15, 16
Słodycze i desery		
Budyń w proszku	15g (1/3 opakowania)	6, 17
Ciasto francuskie, świeże	17g	17
Cukier	59g (1 łyżeczki + 2 i 0.01 łyżki + gram + 1/10 szczypty + 24g)	1, 2, 3, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17
Cukier puder	4g (1/3 łyżki)	7, 17
Czekolada gorzka	5g (3/4 kostki)	15
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	40g (1 i 1/3 łyżki)	15, 17
Galaretka owocowa, w proszku / cukier	16g	2
Kakao 16%, proszek	10g (3/4 łyżeczki + 1/4 łyżki + 4g)	3, 6, 10
Miód pszczeli	13g (gram + 11g)	6, 8, 14, 16
Inne		
Drożdże suche	1g	1

Produkt	Ilość	Dzień
Produkty drobiowe		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	149g	8, 9, 13, 14
Mięso z udźca indyka, bez skóry	86g	2, 6
Noga (udo) kurczaka	5g (gram)	2
Wątróbka kurczaka	7g	2
Ryby i owoce morza		
Dorsz, świeży	72g	10
Miruna, świeża	85g	17
Morszczuk, świeży	83g	3
Produkty wieprzowe		
Wieprzowina, karkówka	28g	13
Wieprzowina, schab surowy bez kości	54g	16
Wieprzowina, łopatką	29g	9

Produkt	Ilość	Dzień
Warzywa strączkowe		
Fasola biała, nasiona suche	15g	1
Fasola czerwona z puszki	19g (gram)	14
Masło orzechowe	10g	17
Owoce i soki owocowe		
Agrest, mrożony	28g	2, 9
Aronia, mrożona	14g	2, 9
Banan	393g (1 i 1/3 sztuki + 1/4 sztuki + 76g)	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 16
Cytryna	70g (gram + 1/3 sztuki + 1/3 plastra + 12g)	2, 6, 10, 14, 16, 17
Gruszka	138g (1/3 sztuki + 63g)	2, 3, 6, 7, 9
Jabłko	245g (3/4 sztuki + 1/10 sztuki malej + 1/10 sztuki + 41g)	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 17
Jagody leśne (czarne jagody)	65g	10
Kiwi	82g (1/3 sztuki + 1/2 sztuki)	3, 14
Maliny, mrożone	38g (1/4 szklanki)	2, 8
Mandarynki	40g	14
Pomarańcza	5g	16
Porzeczki czarne, mrożone	33g	14
Porzeczki, mrożone	14g	2, 9
Rodzynki, suszone	1g	8
Sok pomarańczowy	18g	10
Sok z cytryny	6g (3/4 łyżki + 1/10 łyżeczki)	1, 10, 16, 17
Truskawki	39g	17
Truskawki, mrożone	93g	2, 6, 9, 17
Sliwki bez pestek, mrożone	42g	2, 9
Napoje		
Herbata czarna, napar bez cukru	833g	2, 7, 9, 13, 14
Herbata owocowa	200g	16
Kawa INKA zbożowa	7g	8, 15
Napój migdałowy (Alpro)	8g	8
Woda	5000g (1 i 1/10 łyżki + 1/3 szklanki + gram + 4890g)	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17
Zakwas z mąki pszennej na barszcz biały	25g	7
Tłuszcze i oleje		
Olej rzepakowy	117g (3 i 2/3 łyżki + gram + 1 i 1/2 łyżeczki + 68g)	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17
Oliwa z oliwek	13g (1/4 łyżki + 11g)	1, 2, 8, 9, 16
Makarony, ryż i ziarna zbóż		
Kasza bulgur	44g	9
Kasza gryczana	6g	14
Kasza jagłana	6g	14
Kasza jęczmienna, perłowa	49g	2, 14
Kasza jęczmienna, pęczak	43g	16
Makaron dwujajeczny	96g	3, 6, 13
Mąka pszenna, typ 500	179g (1/4 szklanki + 1/3 łyżki + 1/10 szklanki + 126g)	1, 3, 6, 7, 9, 10, 14, 15, 16, 17
Mąka pszenna, typ 550	12g (gram + gram)	2, 3
Otręby owsiane	2g	2
Otręby pszenne	4g	7
Płatki jagłane	15g	7
Ryż biały	114g (1/10 woreczka + 100g)	6, 8, 13, 14, 17

Produkt	Ilość	Dzień
Przyprawy i zioła		
Cynamon w proszku	4g (gram + 4g)	3, 8, 17
Koper ogrodowy	14g (3/4 łyżeczki + 10g)	2, 8, 9, 14
Majeranek suszony	0g	7
Mak niebieski	1g (1/10 łyżki)	14
Wanilia ekstrakt	0g (1/10 łyżeczki)	7, 14
Płatki śniadaniowe		
Chrupki kukurydziane	3g	10
Kasza manna	26g	10
Płatki kukurydziane	11g (1/3 szklanki)	16
Płatki owsiane	19g	8, 9
Orzechy i nasiona		
Mleko (mleczko) kokosowe (19-22% tłuszczu)	41g	10, 17
Orzechy laskowe	3g	8
Orzechy włoskie	2g	8
Sezam, nasiona	3g	8, 9
Słonecznik, nasiona, łuskane	1g	8
Wiórki kokosowe	8g	16, 17