Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Jaglanka - na mleku z owocami i skyrem	Kanapki - z hummusem i serkiem wiejskim	Kanapki - z hummusem i dodatkami	Tosty - z mozzarellą i szynką	Omlet - z cukinią, papryką i pomidorem Deser - kiwi	Szakszuka - z pomidorami Deser - jogurt proteinowy Mleczna dolina/ Fasten	Kanapki - z twarogiem i pomidorem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Makaron - z kurczakiem w sosie szpinakowym	Ryż - z kurczakiem i surówką ze świeżych warzyw	Spaghetti - z mięsem mielonym i warzywami	Ziemniaki - z łososiem i fasolką szparagową Sok pomarańczowy	Kasza - z kurczakiem po hawajsku z surówką z marchewki	Ziemniaki - z kotletem mielonym i mizerią	Sałatka - z tofu i pestkami dyni i chlebem
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Makaron - z kurczakiem w sosie szpinakowym	Ryż - z kurczakiem i surówką ze świeżych warzyw	Spaghetti - z mięsem mielonym i warzywami	Ziemniaki - z łososiem i fasolką szparagową Sok pomarańczowy	Kasza - z kurczakiem po hawajsku z surówką z marchewki	Ziemniaki - z kotletem mielonym i mizerią	Pizza - z patelni z szynką i mozzarellą
PRZEKĄSKA 19:00	PRZEKĄSKA 19:00	PRZEKĄSKA 19:00	PRZEKĄSKA 19:00	PRZEKĄSKA 19:00	PRZEKĄSKA 19:00	PRZEKĄSKA 19:00
Szejk - z mlekiem i odżywką	Szejk - z mlekiem a'la Snickers	Tortilla - a'la burrito Deser - skyr	Szejk - z mlekiem a'la szarlotka	Szejk - z mlekiem i odżywką	Szejk - z mlekiem a'la stracciatella	Pizza - z patelni z szynką i mozzarellą
KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30
Tortilla - z kurczakiem i warzywami	Kanapki - z twarogiem i pomidorem Sok pomarańczowy	Twaróg - z dżemem, owocami i masłem orzechowym	Naleśniki - z owocami	Jogurt - z owocami i orzechami	Tosty - z mozzarellą i szynką	Owsianka - z budyniem i owocami
K: 3442.6 / B: 225.0 T: 97.5 / WP: 395.5 F: 48.6 / WW: 39.2	K: 3443.3 / B: 222.2 T: 88.9 / WP: 395.7 F: 40.2 / WW: 39.2	K: 3457.4 / B: 229.2 T: 92.8 / WP: 435.5 F: 42.4 / WW: 41.9	K: 3523.8 / B: 214.9 T: 102.8 / WP: 417.0 F: 37.3 / WW: 33.3	K: 3472.6 / B: 217.7 T: 104.4 / WP: 392.7 F: 49.1 / WW: 39.4	K: 3584.5 / B: 234.3 T: 93.6 / WP: 434.8 F: 44.5 / WW: 40.8	K: 3555.5 / B: 226.1 T: 106.3 / WP: 400.5 F: 47.0 / WW: 39.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:699.5 / B:48.1 / T:9.7 / WP:101.5 / F:7.8 / WW:9.6**

JAGLANKA - NA MLEKU Z OWOCAMI I SKYREM
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Płatki jaglane. - 70 g (7 x Łyżka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 350 g (1.4 x Szklanka)
Truskawki, mrożone - 200 g (2 x Szklanka)
Odżywka białkowa - WPC - 15 g (0.5 x Miarka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)

1. Płatki przepłukać gorącą wodą, następnie ugotować na mleku.
2. Dodać resztę składników.

Sugerowane przyprawy: kakao, cynamon, słodzik.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:670.6 / B:50.8 / T:19.3 / WP:65.1 / F:13.3 / WW:6.6**

MAKARON - Z KURCZAKIEM W SOSIE SZPINAKOWYM
Makaron pełnoziarnisty - 90 g (1.3 x Szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Szpinak, mrożony - 150 g (1.5 x Garść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Śmietana, 12% tłuszczu - 75 g (4.2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

1. Makaron ugotować al dente.
2. Mięso doprawić, pokroić na kawałki i usmażyć na oliwie z czosnkiem.
3. Dodać szpinak, chwilę poddusić, zalać śmietaną, doprawić.

Sugerowane przyprawy: gałka muszkatołowa, zioła prowansalskie, pieprz.

OBIAD 12:30 — **K:670.6 / B:50.8 / T:19.3 / WP:65.1 / F:13.3 / WW:6.6**

MAKARON - Z KURCZAKIEM W SOSIE SZPINAKOWYM
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Śmietana, 12% tłuszczu - 75 g (4.2 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak, mrożony - 150 g (1.5 x Garść)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Makaron pełnoziarnisty - 90 g (1.3 x Szklanka)

1. Makaron ugotować al dente.
2. Mięso doprawić, pokroić na kawałki i usmażyć na oliwie z czosnkiem.
3. Dodać szpinak, chwilę poddusić, zalać śmietaną, doprawić.

Sugerowane przyprawy: gałka muszkatołowa, zioła prowansalskie, pieprz.

PRZEKĄSKA 19:00 — **K:702.8 / B:30.8 / T:22.4 / WP:92.7 / F:6.6 / WW:9.4**

SZEJK - Z MLEKIEM I ODŻYWKĄ
Wafle ryżowe musli - 30 g (3 x Sztuka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Odżywka białkowa - WPC - 15 g (0.5 x Miarka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 250 g (1 x Szklanka)

1. Zmiksować wszystkie składniki.

KOLACJA 20:30 — **K:699.2 / B:44.5 / T:26.8 / WP:71.0 / F:7.4 / WW:7.1**

TORTILLA - Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI
Tortilla pszenna (duża) - 120 g (2 x Sztuka)
Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
MIX sałat - 20 g (0.2 x Opakowanie)

1. Mięso doprawić dowolnie i usmażyć na oliwie z oliwek,
2. Tortillę posmarować musztardą/keczupem (można wybrać), zawinąć w nią usmażone mięso z warzywami,
3. Zawinięty placek można zawinąć w folię aluminiową i podgrzać

Sugerowane przyprawy: pieprz, sól, ostra papryka, kurkuma, oregano

SUMA K: 3442.6 B: 225.0 T: 97.5 WP: 395.5 F: 48.6 WW: 39.2

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:730.9 / B:49.3 / T:21.0 / WP:72.4 / F:13.0 / WW:6.7**

KANAPKI - Z HUMMUSEM I SERKIEM WIEJSKIM
Serek wiejski light. - 300 g (1.5 x Sztuka)
Hummus - 50 g (5 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Bułki grahamki - 130 g (2 x Sztuka)

1. Z podanych składników przygotować kanapki.
2. Zjeść z serkiem wiejskim.

Sugerowane przyprawy: pieprz, natka pietruszki, szczypiorek.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:649.7 / B:41.7 / T:13.2 / WP:82.5 / F:4.4 / WW:8.3**

RYŻ - Z KURCZAKIEM I SURÓWKĄ ZE ŚWIEŻYCH WARZYW
Ryż basmati - 100 g (6.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
MIX sałat - 20 g (0.2 x Opakowanie)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

1. Ryż ugotować zgodnie z zaleceniami producenta.
2. Na oliwie podsmażyć doprawione mięso (można je też upiec w piekarniku).
3. Podawać z surówką z warzyw.

Sugerowane przyprawy: kurkuma, tymianek, bazylia, czosnek granulowany, papryka słodka i ostra, pieprz, sól.

OBIAD 12:30 — **K:649.7 / B:41.7 / T:13.2 / WP:82.5 / F:4.4 / WW:8.3**

RYŻ - Z KURCZAKIEM I SURÓWKĄ ZE ŚWIEŻYCH WARZYW
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
MIX sałat - 20 g (0.2 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ryż basmati - 100 g (6.7 x Łyżka)

1. Ryż ugotować zgodnie z zaleceniami producenta.
2. Na oliwie podsmażyć doprawione mięso (można je też upiec w piekarniku).
3. Podawać z surówką z warzyw.

Sugerowane przyprawy: kurkuma, tymianek, bazylia, czosnek granulowany, papryka słodka i ostra, pieprz, sól.

PRZEKĄSKA 19:00 — **K:734.0 / B:48.5 / T:34.3 / WP:51.8 / F:6.5 / WW:5.3**

SZEJK - Z MLEKIEM A'LA SNICKERS
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 50 g (3.3 x Łyżeczka)
Odżywka białkowa - WPC - 30 g (1 x Miarka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 350 g (1.4 x Szklanka)

1. Zmiksować wszystkie składniki.

KOLACJA 20:30 — **K:679.0 / B:41.1 / T:7.2 / WP:106.4 / F:11.7 / WW:10.5**

KANAPKI - Z TWAROGIEM I POMIDOREM
Bułki grahamki - 130 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Bazylia (świeża) - 6 g (6 x Listek)
Hummus - 20 g (2 x Łyżeczka)
Ser twarogowy chudy - 125 g (0.6 x Opakowanie)

1. Z podanych składników przygotować kanapki.

Sugerowane przyprawy: pieprz, natka pietruszki, szczypiorek.

SOK POMARAŃCZOWY
Sok pomarańczowy - 330 g (1.3 x Szklanka)

SUMA K: 3443.3 B: 222.2 T: 88.9 WP: 395.7 F: 40.2 WW: 39.2

Środa

ŚNIADANIE 07:00 — **K:736.7 / B:52.1 / T:22.9 / WP:74.0 / F:13.3 / WW:6.7**

KANAPKI - Z HUMMUSEM I DODATKAMI
Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)
Hummus - 50 g (5 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
MIX sałat - 20 g (0.2 x Opakowanie)
Mozzarella light - 120 g (1 x Sztuka)
Bułki grahamki - 130 g (2 x Sztuka)

1. Z podanych składników przygotować kanapki.
Sugerowane przyprawy: pieprz, natka pietruszki, szczypiorek.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:610.5 / B:45.6 / T:15.9 / WP:70.8 / F:5.2 / WW:6.6**

SPAGHETTI - Z MIĘSEM MIELONYM I WARZYWAMI
Makaron spaghetti - 70 g (1.4 x Porcja)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Chude mięso mielone z szynki wieprzowej - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Przecier pomidorowy - 350 g (0.7 x Sztuka)

1. Makaron ugotować.
2. Mięso doprawić dowolnie i usmażyć na oliwie z oliwek. Dodać warzywa i poddusić.
3. Dodać passate i chwilę dusić na patelni.
4. Wymieszać z makaronem.

Sugerowane przyprawy: zioła prowansalskie, oregano, bazylia, czosnek granulowany, cynamon.

OBIAD 12:30 — **K:610.5 / B:45.6 / T:15.9 / WP:70.8 / F:5.2 / WW:6.6**

SPAGHETTI - Z MIĘSEM MIELONYM I WARZYWAMI
Przecier pomidorowy - 350 g (0.7 x Sztuka)
Chude mięso mielone z szynki wieprzowej - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Makaron spaghetti - 70 g (1.4 x Porcja)

1. Makaron ugotować.
2. Mięso doprawić dowolnie i usmażyć na oliwie z oliwek. Dodać warzywa i poddusić.
3. Dodać passate i chwilę dusić na patelni.
4. Wymieszać z makaronem.

Sugerowane przyprawy: zioła prowansalskie, oregano, bazylia, czosnek granulowany, cynamon.

PRZEKĄSKA 19:00 — **K:734.2 / B:46.5 / T:20.0 / WP:94.2 / F:6.7 / WW:9.3**

TORTILLA - A'LA BURRITO
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chude mięso mielone z szynki wieprzowej - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Keczup - 30 g (2 x Łyżka)
Tortilla pszenna (duża) - 120 g (2 x Sztuka)

1. Mięso doprawić dowolnie i usmażyć na oliwie z oliwek.
2. Dodać resztę składników. Doprawić do smaku.
3. Gotowy farsz zawinąć w tortillę.

Sugerowane przyprawy: sól, pieprz, ostra papryka, zioła prowansalskie.

DESER - SKYR
Skyr owocowy - 150 g (1 x Sztuka)

1. Spożyć jako deser.

KOLACJA 20:30 — **K:765.6 / B:39.4 / T:18.2 / WP:125.7 / F:12.0 / WW:12.7**

TWARÓG - Z DŻEMEM, OWOCAMI I MASŁEM ORZECHOWYM
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)
Ser twarogowy chudy - 125 g (0.6 x Opakowanie)
Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 100 g (6.7 x Łyżeczka)

1. Ser podać z dodatkami.
2. Podawać z pieczywem

SUMA K: 3457.4 B: 229.2 T: 92.8 WP: 435.5 F: 42.4 WW: 41.9

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:756.4 / B:47.3 / T:18.4 / WP:95.7 / F:9.4 / WW:9.4**

TOSTY - Z MOZZARELLĄ I SZYNKĄ
Mozzarella light - 120 g (1 x Sztuka)
Keczup - 30 g (2 x Łyżka)
Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
MIX sałat - 20 g (0.2 x Opakowanie)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 162 g (6 x Kromka)

1. Przygotować tosty z podanych składników.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:686.9 / B:40.1 / T:21.3 / WP:81.1 / F:9.0 / WW:8.2**

ZIEMNIAKI - Z ŁOSOSIEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ
Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Kawałek)
Ziemniaki - 250 g (3.6 x Sztuka)
Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g (0.3 x Opakowanie)

1. Rybę przyprawić (można skropić sokiem z cytryny), upiec w zamkniętym naczyniu lub w folii (ok. 20 min w 180 st. C).
2. Ziemniaki ugotować lub pokroić w łódeczki i upiec (ok. 40 min w 180 st. C).
3. Podawać z gotowanymi warzywami.
Sugerowane przyprawy: pieprz, tymianek, koperek, papryka w proszku, sok z cytryny.

SOK POMARAŃCZOWY
Sok pomarańczowy - 330 g (1.3 x Szklanka)

OBIAD 12:30 — **K:686.9 / B:40.1 / T:21.3 / WP:81.1 / F:9.0 / WW:8.2**

ZIEMNIAKI - Z ŁOSOSIEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ
Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Ziemniaki - 250 g (3.6 x Sztuka)
Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Kawałek)

1. Rybę przyprawić (można skropić sokiem z cytryny), upiec w zamkniętym naczyniu lub w folii (ok. 20 min w 180 st. C).
2. Ziemniaki ugotować lub pokroić w łódeczki i upiec (ok. 40 min w 180 st. C).
3. Podawać z gotowanymi warzywami.
Sugerowane przyprawy: pieprz, tymianek, koperek, papryka w proszku, sok z cytryny.

SOK POMARAŃCZOWY
Sok pomarańczowy - 330 g (1.3 x Szklanka)

PRZEKĄSKA 19:00 — **K:709.0 / B:48.6 / T:24.9 / WP:69.0 / F:8.6 / WW:7.0**

SZEJK - Z MLEKIEM A'LA SZARLOTKA
Wafle ryżowe musli - 40 g (4 x Sztuka)
Odżywka białkowa - WPC - 40 g (1.3 x Miarka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 300 g (1.2 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Orzechy włoskie - 25 g (1.7 x Łyżka)

1. Zmiksować wszystkie składniki.
2. Spożyć z orzechami i waflami

KOLACJA 20:30 — **K:684.5 / B:38.8 / T:17.0 / WP:90.0 / F:1.2 / WW:0.6**

NALEŚNIKI - Z OWOCAMI
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Naleśniki z serem i rodzynkami (Biedronka/Lidl) - 400 g (1 x Opakowanie)

1. przygotuj naleśniki zgodnie z instrukcją z opakowania
2. Podawaj z owocami

SUMA K: 3523.8 B: 214.9 T: 102.8 WP: 417.0 F: 37.3 WW: 33.3

Piątek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:673.2 / B:41.2 / T:24.4 / WP:66.4 / F:10.8 / WW:6.8**

OMLET - Z CUKINIĄ, PAPRYKĄ I POMIDOREM
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Keczup - 30 g (2 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 500 - 40 g (3.3 x Łyżka)
Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)

DESER - KIWI
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

1. Jaja wybełtać z mąką, doprawić według preferencji.
2. Na oliwie podsmażyć warzywa i szynkę.
3. Następnie zalać masą jajeczną i usmażyć.
4. Omleta podawać z keczupem.

Sugerowane przyprawy: pieprz, oregano, papryka słodka, bazylia.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:681.4 / B:50.9 / T:15.0 / WP:80.6 / F:9.7 / WW:8.0**

KASZA - Z KURCZAKIEM PO HAWAJSKU Z SURÓWKĄ Z MARCHEWKI
Ananas, plastry w syropie - 60 g (2 x Plaster)
Mozzarella light - 60 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Kasza gryczana - 100 g (7.7 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Kawałek)

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Mięso pokroić na kotlety i usmażyć na oliwie.
3. Kiedy mięso będzie usmażone położyć na nim plastry ananasa i ser. Smażyć chwilę pod przykryciem do roztopienia sera.
4. Podawać z surówką z tartej marchewki (opcjonalnie z dodatkiem chrzanu).

Sugerowane przyprawy: pieprz, papryka w proszku, tymianek, sok z cytryny.

OBIAD 12:30 — **K:681.4 / B:50.9 / T:15.0 / WP:80.6 / F:9.7 / WW:8.0**

KASZA - Z KURCZAKIEM PO HAWAJSKU Z SURÓWKĄ Z MARCHEWKI
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Kawałek)
Kasza gryczana - 100 g (7.7 x Łyżka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mozzarella light - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ananas, plastry w syropie - 60 g (2 x Plaster)

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Mięso pokroić na kotlety i usmażyć na oliwie.
3. Kiedy mięso będzie usmażone położyć na nim plastry ananasa i ser. Smażyć chwilę pod przykryciem do roztopienia sera.
4. Podawać z surówką z tartej marchewki (opcjonalnie z dodatkiem chrzanu).

Sugerowane przyprawy: pieprz, papryka w proszku, tymianek, sok z cytryny.

PRZEKĄSKA 19:00 — **K:756.2 / B:36.2 / T:29.4 / WP:83.9 / F:8.7 / WW:8.6**

SZEJK - Z MLEKIEM I ODŻYWKĄ
Truskawki, mrożone - 200 g (2 x Szklanka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 350 g (1.4 x Szklanka)
Odżywka białkowa - WPC - 15 g (0.5 x Miarka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 40 g (2.7 x Łyżeczka)
Wafle ryżowe musli - 30 g (3 x Sztuka)

1. Zmiksować wszystkie składniki.

KOLACJA 20:30 — **K:680.4 / B:38.4 / T:20.5 / WP:81.1 / F:10.2 / WW:8.2**

JOGURT - Z OWOCAMI I ORZECHAMI
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego - 150 g (1 x Sztuka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Odżywka białkowa - WPC - 15 g (0.5 x Miarka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

1. Wymieszać wszystkie składniki.

Sugerowane przyprawy: cynamon, kakao, słodzik.

SUMA K: 3472.6 B: 217.7 T: 104.4 WP: 392.7 F: 49.1 WW: 39.4

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Sobota

ŚNIADANIE 07:00 — **K:721.8 / B:55.3 / T:25.7 / WP:65.1 / F:5.8 / WW:5.1**

SZAKSZUKA - Z POMIDORAMI
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 81 g (3 x Kromka)

1. Na oliwie podsmażyć czosnek.
2. Dorzucić pomidory.
3. Wbić jajka i smażyć, dopóki się nie zetną (szybciej będzie pod przykryciem).
4. Doprawić i podawać z resztą składników.

DESER - JOGURT PROTEINOWY MLECZNA DOLINA/ FASTEN
Jogurt proteinowy Vitanella (Biedronka) - 250 g (1 x Opakowanie)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:662.6 / B:44.9 / T:15.8 / WP:81.6 / F:12.0 / WW:7.6**

ZIEMNIAKI - Z KOTLETEM MIELONYM I MIZERIĄ
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny 2,5% tł. - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Chude mięso mielone z szynki wieprzowej - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Ziemniaki - 400 g (5.7 x Sztuka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)

1. Ziemniaki ugotować lub pokroić w łódeczki i upiec (ok. 40 min w 180 st. C).
2. Mięso wymieszać ze startymi warzywami(cukinia i marchew)i posiekaną cebulką.
3. Kotlety usmażyć na oliwie lub upiec w piekarniku skropione oliwą (ok. 30 min 180 st. C - obrócić w połowie pieczenia).
4. Podawać z mizerią z ogórka i jogurtu.

Sugerowane przyprawy: majeranek, zioła prowansalskie, czosnek granulowany, koperek.

OBIAD 12:30 — **K:662.6 / B:44.9 / T:15.8 / WP:81.6 / F:12.0 / WW:7.6**

ZIEMNIAKI - Z KOTLETEM MIELONYM I MIZERIĄ
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Ziemniaki - 400 g (5.7 x Sztuka)
Chude mięso mielone z szynki wieprzowej - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Jogurt naturalny 2,5% tł. - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

1. Ziemniaki ugotować lub pokroić w łódeczki i upiec (ok. 40 min w 180 st. C).
2. Mięso wymieszać ze startymi warzywami(cukinia i marchew)i posiekaną cebulką.
3. Kotlety usmażyć na oliwie lub upiec w piekarniku skropione oliwą (ok. 30 min 180 st. C - obrócić w połowie pieczenia).
4. Podawać z mizerią z ogórka i jogurtu.

Sugerowane przyprawy: majeranek, zioła prowansalskie, czosnek granulowany, koperek.

PRZEKĄSKA 19:00 — **K:783.9 / B:42.1 / T:17.9 / WP:111.1 / F:5.6 / WW:11.3**

SZEJK - Z MLEKIEM A' LA STRACCIATELLA
Czekolada gorzka - 24 g (4 x Kostka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Odżywka białkowa - WPC - 30 g (1 x Miarka)
Płatki jaglane. - 30 g (3 x Łyżka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 400 g (1.6 x Szklanka)

1. Zmiksować wszystkie składniki.

KOLACJA 20:30 — **K:753.6 / B:47.0 / T:18.4 / WP:95.5 / F:9.1 / WW:9.4**

TOSTY - Z MOZZARELLĄ I SZYNKĄ
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 162 g (6 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
Keczup - 30 g (2 x Łyżka)
Mozzarella light - 120 g (1 x Sztuka)

1. Przygotować tosty z podanych składników.

SUMA K: 3584.5 B: 234.3 T: 93.6 WP: 434.8 F: 44.5 WW: 40.8

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00 — **K:666.9 / B:47.9 / T:14.2 / WP:83.0 / F:8.3 / WW:7.9**

KANAPKI - Z TWAROGIEM I POMIDOREM
Ser twarogowy chudy - 125 g (0.6 x Opakowanie)
Hummus - 40 g (4 x Łyżeczka)
Bazylia (świeża) - 6 g (6 x Listek)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 135 g (5 x Kromka)
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego - 75 g (0.5 x Sztuka)

1. Wymieszać twaróg z jogurtem i hummusem,
2. Z reszty składników zrobić kanapki
Sugerowane przyprawy: pieprz, natka pietruszki, szczypiorek.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:747.6 / B:36.5 / T:29.3 / WP:80.5 / F:8.1 / WW:7.6**

SAŁATKA - Z TOFU I PESTKAMI DYNI I CHLEBEM
Tofu naturalne. - 180 g (1 x Opakowanie)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
MIX sałat - 20 g (0.2 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 135 g (5 x Kromka)

1. Tofu po wyjęciu z opakowani osuszyć ręcznikiem papierowym i lekko odcisnąć z niego wodę.
Następnie warto przygotować marynatę: połowę oliwy wymieszać z przyprawami (np. kurkuma, papryka słodka, pieprz cayenne, zioła prowansalskie) następnie posmarować nią pokrojone tofu, odstawić na 20 min (a najlepiej na noc do lodówki).
2. Warzywa pokroić i wymieszać w misce z oliwą z oliwek.
3. Tofu podsmażyć, dodać do reszty składników.
4. Posypać pestkami dyni.
5. Podać z pieczywem - może byc utostowane.

OBIAD 12:30 — **K:737.4 / B:50.9 / T:26.7 / WP:67.7 / F:11.3 / WW:6.6**

PIZZA - Z PATELNI Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ
Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Przecier pomidorowy - 40 g (0.1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 50 g (3.3 x Łyżka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 50 g (3.3 x Łyżka)
Mozzarella light - 120 g (1 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Rukola - 60 g (3 x Garść)

1. Do miski wsypać mąkę, oliwę, sól, dodawać ciepłą wodę.
2. Wyrabiać ciasto do momentu uzyskania jednolitej masy.
3. Ciasto delikatnie rozwałkować na desce oprószonej mąką, na grubość ok 3 mm.
4. Rozgrzać sucha patelnię i położyć na niej ciasto i piec przez ok. 6-7 minut, po tym czasie przewrócić na drugą stronę.
5. Przygotować sos z przecieru pomidorowego i wybranych przypraw, posmarować nim placek i ułożyć składniki, przykryć pokrywką i smażyć do momentu roztopienia sera.
6. Na gotowej pizzy ułożyć sałatę i pomidorki koktajlowe.
Sugerowane przyprawy: oregano, bazylia, pieprz.

PRZEKĄSKA 19:00 — **K:737.4 / B:50.9 / T:26.7 / WP:67.7 / F:11.3 / WW:6.6**

PIZZA - Z PATELNI Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ
Rukola - 60 g (3 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)
Mozzarella light - 120 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 50 g (3.3 x Łyżka)
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 50 g (3.3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Przecier pomidorowy - 40 g (0.1 x Sztuka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)

1. Do miski wsypać mąkę, oliwę, sól, dodawać ciepłą wodę.
2. Wyrabiać ciasto do momentu uzyskania jednolitej masy.
3. Ciasto delikatnie rozwałkować na desce oprószonej mąką, na grubość ok 3 mm.
4. Rozgrzać sucha patelnię i położyć na niej ciasto i piec przez ok. 6-7 minut, po tym czasie przewrócić na drugą stronę.
5. Przygotować sos z przecieru pomidorowego i wybranych przypraw, posmarować nim placek i ułożyć składniki, przykryć pokrywką i smażyć do momentu roztopienia sera.
6. Na gotowej pizzy ułożyć sałatę i pomidorki koktajlowe.
Sugerowane przyprawy: oregano, bazylia, pieprz.

KOLACJA 20:30

K:666.2 / B:39.9 / T:9.4 / WP:101.7 / F:8.0 / WW:10.2

OWSIANKA - Z BUDYNIEM I OWOCAMI
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Budyń w proszku - 20 g (2.5 x Łyżka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 200 g (0.8 x Szklanka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)
Odżywka białkowa - WPC - 20 g (0.7 x Miarka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego - 75 g (0.5 x Sztuka)

1. Płatki zalać wrzątkiem, zostawić do napęcznienia i dodać do nich odżywkę, wymieszać.
2. Budyń przygotować na mleku zgodnie z instrukcją z opakowania (WAŻNE - budyń wybrać bez cukru i dodać w jego miejsce słodzik wedle preferencji).
3. Na płatkach ułożyć plasterki banana.
4. Wyłożyć budyń.
5. Na budyniu ułożyć pozostałe składniki.

Sugerowane przyprawy: słodzik, cynamon, kakao.

SUMA K: 3555.5 B: 226.1 T: 106.3 WP: 400.5 F: 47.0 WW: 39.0

LEGENDA

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

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywienia

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com