



Centrum  
Psychodietetyczne  
dla Służb Mundurowych

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA 1500 kcal



Centrum  
Psychodietetyczne  
dla Służb Mundurowych



# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 06:30	ŚNIADANIE 06:30	ŚNIADANIE 06:30	ŚNIADANIE 06:30	ŚNIADANIE 06:30	ŚNIADANIE 06:30	ŚNIADANIE 06:30
Kanapka Caprese z pesto i pestkami dyni	Owsianka Pinacolada	Kanapki z hummusem	Kanapka z twarogiem i pomidorem	Owsianka z truskawkami	Szakszuka z pomidorami	Jajko na miękko z warzywnymi kanapkami
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
Sałatka z kuskusem	Serek wiejski z papryką	Koktajl truskawkowy	Tortilla z hummusem i świeżym ogórkiem	Kanapki z pomidorową pastą z serka wiejskiego	Koktajl z kiwi i gruszką	Jogurt naturalny z musli i borówkami
OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30
Indyk z makaronem ryżowym i warzywami na patelnię	Pomidorowy gulasz z ciecierzycą i kaszą jęczmienną	Chilli con carne z kaszą bulgur	Kurczak pieczony w tymianku z ryżem Kolorowa sałatka	Zielona sałatka Dorsz pieczony w papilotach	Pieczony dorsz z frytkami z batata Mix sałat z ogórkiem	Penne a'la bologna
PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30
Jabłko Orzechy laskowe	Mandarynki Orzechy brazylijskie	Gruszka Migdały	Jabłko Orzechy nerkowca (bez soli)	Mandarynki Słonecznik, nasiona, łuskane	Jabłko Orzechy włoskie	Gruszka Dyń, pestki, łuskane
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Kanapka z serem żółtym i pomidorem	Sałatka z fetą	Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym	Tosty z sałatką ze szpinaku	Sałatka z rukolą i mozzarełą	Bruschetta	Lekka sałatka z twarogiem i rzodkiewką
K: 1576.2 / B: 83.0 T: 58.2 / WP: 162.6 F: 30.1 / WW: 16.3	K: 1583.1 / B: 73.4 T: 58.2 / WP: 166.9 F: 39.3 / WW: 16.6	K: 1630.0 / B: 81.7 T: 52.6 / WP: 180.0 F: 46.5 / WW: 18.3	K: 1548.8 / B: 73.1 T: 63.4 / WP: 158.7 F: 33.9 / WW: 16.0	K: 1510.0 / B: 91.6 T: 47.8 / WP: 155.6 F: 40.5 / WW: 15.6	K: 1512.2 / B: 80.2 T: 62.9 / WP: 138.3 F: 32.5 / WW: 13.7	K: 1544.9 / B: 76.2 T: 60.6 / WP: 166.6 F: 34.8 / WW: 16.8



# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 06:30

K:376.8 / B:24.0 / T:13.1 / WP:37.0 / F:6.8 / WW:3.7

### KANAPKA CAPRESE Z PESTO I PESTKAMI DYNI

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 45 g (3 x Plaster)  
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)  
Dyńa, pestki, tuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę i posmaruj pesto.
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż ser i pomidora na przemian.
4. Posyp pestkami dyni.
5. Opcjonalnie możesz włożyć kanapkę do pieca na około 5-10 minut, będzie jeszcze smaczniejsza.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:252.3 / B:8.3 / T:6.3 / WP:34.6 / F:6.9 / WW:3.4

### SAŁATKA Z KUSKUSEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 120 g (8 x Sztuka)  
Kuskus razowy - 91 g (7 x łyżka)  
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kuskus zalej wodą - postępuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Umyte rzodkiewki, ogórka i pomidorki pokrój drobno. Obraną cebulę, miętę i pietruszkę drobno posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę.
3. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny, posiekaną natką pietruszki, miętą, przeciśniętym czosnkiem. Dopraw lubianymi ziołami. Wymieszaj wszystkie składniki.

## OBIAD 14:30

K:573.5 / B:40.1 / T:18.3 / WP:59.1 / F:7.3 / WW:6.0

### INDYK Z MAKARONEM RYŻOWYM I WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Warzywa na patelnię chińskie - 225 g (2.2 x Porcja)  
Polędwiczka z indyka (surowa) - 150 g (1.5 x Kawatek)  
Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Polędwiczkę z indyka pokrój na kawałki i podsmaż.
2. Do mięsa dodaj warzywa na patelnię i sos sojowy.
3. Makaron przygotuj wg. instrukcji na opakowaniu.
4. Na suchej patelni podpraż nasiona słonecznika.
5. Połącz makaron ze słonecznikiem, mięsem i warzywami.

## PRZEKĄSKA 17:30

K:208.2 / B:3.5 / T:13.2 / WP:16.4 / F:4.8 / WW:1.6

### JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

### ORZECHY LASKOWE

Orzechy laskowe - 20 g (1.3 x łyżka)

## KOLACJA 20:00

K:165.4 / B:7.1 / T:7.3 / WP:15.5 / F:4.3 / WW:1.6

### KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 30 g (1 x Kromka)  
Ser, gouda tłusty - 15 g (1 x Plasterek)  
Sałata - 5 g (1 x Liść)  
Margaryna Flora - 5 g (0.2 x łyżka)  
Czarnuszka - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo posmaruj margaryną.
2. Ułóż sałatę, pokrojonego w plastry pomidora oraz ser.
3. Posyp do smaku oregano i czarnuszką.

SUMA K: 1576.2 B: 83.0 T: 58.2 WP: 162.6 F: 30.1 WW: 16.3



## ŚNIADANIE 06:30

K:371.8 / B:12.5 / T:10.0 / WP:55.2 / F:6.0 / WW:5.4

### OWSIANKA PINACOLADA

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Ananas - 160 g (2 x Plaster)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)  
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku, pod koniec gotowania dodaj wiórki kokosowa.
2. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj pokrojone plastry ananasa.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:296.5 / B:25.5 / T:10.0 / WP:19.6 / F:5.4 / WW:2.1

### SEREK WIEJSKI Z PAPRYKĄ

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 30 g (1 x Kromka)  
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój paprykę.
2. Wymieszaj serek z papryką i czarnuszką.
3. Zjedz z pieczywem.

## OBIAD 14:30

K:468.7 / B:20.2 / T:10.3 / WP:63.1 / F:18.3 / WW:6.3

### POMIDOROWY GULASZ Z CIECIERZYCĄ I KASZĄ JĘCZMIENNĄ

Pomidory krojone w soku pomidorowym - 200 g (0.5 x Opakowanie)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Ciecierzycza - 60 g (4 x Łyżka)  
Kasza jęczmienna, perłowa - 30 g (2 x Łyżka)  
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)  
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Namocz przez noc ciecierzycę i ugotuj. Przed podaniem potrawy ugotuj kaszę.
2. Podsmaż na rozgrzanym tłuszczu pokrojoną cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę.
3. Dodaj pomidory i duś razem z przyprawami. Ilości przypraw dostosuj do swojego podniebienia.
4. Dodaj ciecierzycę do sosu.
5. Wyłóż kaszę na talerz/ do miseczki. Polej sosem pomidorowym i posyp posiekaną pietruszką.

## PRZEKĄSKA 17:30

K:166.9 / B:2.9 / T:8.5 / WP:18.6 / F:4.6 / WW:1.8

### MANDARYNKI

Mandarynki - 195 g (3 x Sztuka)

### ORZECHY BRAZYLIJSKIE

Orzechy brazylijskie - 12 g (3 x Sztuka)

## KOLACJA 20:00

K:279.2 / B:12.3 / T:19.4 / WP:10.4 / F:5.0 / WW:1.0

### SAŁATKA Z FETA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Ogórek zielony (długi) - 120 g (0.7 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)  
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyzeczka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)  
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

SUMA K: 1583.1 B: 73.4 T: 58.2 WP: 166.9 F: 39.3 WW: 16.6

## ŚNIADANIE 06:30

K:292.4 / B:7.5 / T:12.4 / WP:32.9 / F:8.8 / WW:3.3

### KANAPKI Z HUMMUSEM

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
 Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
 Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyżeczka)  
 Sałata - 10 g (2 x Liść)  
 Kiełki brokoła - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż sałatę, pomidora i ulubione kiełki.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:265.8 / B:11.5 / T:8.2 / WP:34.7 / F:3.9 / WW:3.5

### KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)  
 Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)  
 Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

Zmiksuj składniki razem.

## OBIAD 14:30

K:580.1 / B:47.7 / T:12.1 / WP:57.1 / F:16.6 / WW:5.9

### CHILLI CON CARNE Z KASZĄ BULGUR

Mięso wołowe (świeżo mielone z połówicy) - 150 g (1.5 x Porcja)  
 Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x Łyżka)  
 Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.3 x Opakowanie)  
 Kukurydza, konserwowa - 75 g (5 x Łyżka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Kasza bulgur - 39 g (3 x Łyżka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso podduś na oleju z cebulą i papryką.
2. Zalej pomidorami, dodaj fasolę i kukurydzę.
3. Dopraw solą, pieprzem i pieprzem cayenne do smaku.
4. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

## PRZEKĄSKA 17:30

K:196.2 / B:4.8 / T:10.7 / WP:17.5 / F:5.3 / WW:1.8

### GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

### MIGDAŁY

Migdały - 20 g (1.3 x Łyżka)

## KOLACJA 20:00

K:295.5 / B:10.2 / T:9.2 / WP:37.8 / F:11.9 / WW:3.8

### ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MLECZKIEM KOKOSOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Szklanka)  
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)  
 Mleczko kokosowe (12%) - 120 g (6 x Łyżka)  
 Curry - 4 g (4 x Szczypta)  
 Imbir mielony - 3 g (0.6 x Łyżeczka)  
 Kminek mielony - 3 g (0.6 x Łyżeczka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Przygotuj 250 ml bulionu. bio instant.
2. Do gotującego się bulionu dodaj groszek i gotuj 15 minut.
3. Dodaj mleczko i przyprawy. Gotuj przez chwilę.
4. Zmiksuj blenderem na krem.
5. Z chleba zrób grzanki i podaj do zupy.

**SUMA K: 1630.0 B: 81.7 T: 52.6 WP: 180.0 F: 46.5 WW: 18.3**

## ŚNIADANIE 06:30

K:160.8 / B:12.5 / T:3.1 / WP:18.8 / F:4.1 / WW:2.0

### KANAPKA Z TWAROŻKIEM I POMIDOREM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, miodem.
2. Posmaruj serkiem grahamkę.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:368.5 / B:9.7 / T:20.1 / WP:35.0 / F:9.4 / WW:3.5

### TORTILLA Z HUMMUSEM I ŚWIEŻYM OGÓRKIEM

Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)  
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 50 g (5 x Łyzeczka)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tortille posmaruj hummusem.
2. Nałóż sałatę.
3. Ogórki pokrój w słupki i nałóż na tortillę.
4. Zwiń ciasno.

## OBIAD 14:30

K:539.1 / B:26.3 / T:22.9 / WP:51.0 / F:11.4 / WW:5.1

### KURCZAK PIECZONY W TYMIANKU Z RYZEM

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)  
Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Tymianek - 3 g (0.8 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Udka zamarynuj w oleju, tymianku, soli i pieprzu.
2. Umieść je w rękawie do pieczenia. Przed zawiązaniem rękawa dodaj do środka pół szklanki wody.
3. Wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez około 40 minut w temperaturze 180 stopni C.
4. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

### KOLOROWA SAŁATKA

Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)  
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Ogórek zielony (długi) - 40 g (0.2 x Sztuka)  
Szcypiorek - 15 g (3 x Łyzeczka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw ziołami, pieprzem oraz kurkumą.

## PRZEKĄSKA 17:30

K:185.6 / B:4.2 / T:9.4 / WP:21.1 / F:3.7 / WW:2.1

### JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

### ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g (1.3 x Łyżka)

## KOLACJA 20:00

K:294.8 / B:20.4 / T:7.9 / WP:32.8 / F:5.3 / WW:3.3

### TOSTY Z SAŁATKĄ ZE SZPINAKU

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pieczywo tostowe, grahamowe - 54 g (2 x Kromka)  
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 45 g (3 x Plaster)  
Pomidor - 36 g (0.3 x Sztuka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na kromkach utóź mozzarellę i plastry pomidora. Posyp do smaku oregano i zapiecz w tosterze.
2. Zmieszaj szpinak z papryką, dodaj oliwę z oliwek i lubiane zioła.

SUMA K: 1548.8 B: 73.1 T: 63.4 WP: 158.7 F: 33.9 WW: 16.0

## ŚNIADANIE 06:30

K:267.5 / B:12.1 / T:6.2 / WP:39.1 / F:4.1 / WW:3.9

### OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Truskawki, mrożone - 70 g (0.7 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki ugotuj na mleku.
2. Dodaj truskawki i i płatki migdałów.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:403.8 / B:20.2 / T:9.9 / WP:52.0 / F:12.1 / WW:5.3

### KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z SERKA WIEJSKIEGO

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)  
Serek wiejski (naturalny) - 75 g (0.4 x Opakowanie)  
Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 4 g (0.5 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Namocz pomidory przez kilka godzin.
2. Zmiksuj serek z pomidorami i przyprawami do smaku.
3. Posiekaj koperek i dodaj do pasty razem z nasionami słonecznika.
4. Chleb posmaruj pastą, nałóż szpinak i paprykę pokrojoną w paski.

## OBIAD 14:30

K:391.8 / B:30.6 / T:11.6 / WP:32.4 / F:13.9 / WW:3.1

### ZIELONA SAŁATKA

Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)  
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)  
Ogórek zielony (długi) - 40 g (0.2 x Sztuka)  
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyzeczka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Warzywa pokrój w kostkę, skrop sokiem z cytryny, dopraw papryką, pieprzem. Wszystko dokładnie wymieszaj.

### DORSZ PIECZONY W PAPILOTACH

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 120 g (1.2 x Kawatek)  
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Brokuły, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)  
Groszek zielony, mrożony - 50 g (0.3 x Szklanka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, oliwą i dopraw.
2. Rozłóż dwa płaty folii aluminiowej na każdej połóż rybę i obtóż ją pokrojonymi warzywami. Dopraw i szczelnie zawiń w folię.
3. Piecz w piekarniku około 40 minut.

## PRZEKĄSKA 17:30

K:203.2 / B:6.1 / T:9.1 / WP:21.8 / F:4.9 / WW:2.2

### MANDARYNKI

Mandarynki - 195 g (3 x Sztuka)

### SŁONECZNIK, NASIONA, ŁUSKANE

Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

## KOLACJA 20:00

K:243.7 / B:22.6 / T:11.0 / WP:10.3 / F:5.5 / WW:1.1

### SAŁATKA Z RUKOLĄ I MOZZARELĄ

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 60 g (4 x Plaster)  
Ogórek zielony (długi) - 60 g (0.3 x Sztuka)  
Rukola - 40 g (2 x Garść)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój wszystkie składniki, wymieszaj z rukolą.
2. Skrop oliwą i posyp oregano i pieprzem

# Sobota

## ŚNIADANIE 06:30

K:340.1 / B:18.8 / T:17.9 / WP:22.0 / F:7.0 / WW:2.1

### SZAKSZUKA Z POMIDORAMI

Pomidor (bez skórki) - 220 g (2 x Sztuka)  
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 30 g (1 x Kromka)  
 Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x łyżka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
 Oregano (suszone) - 2.5 g (0.8 x łyżeczka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

Na niedużą patelnię (około 20 cm średnicy) wlać oliwę oraz starty czosnek, chwilę podsmażyć. Pokrojone pomidory włożyć na patelnię, doprawić solą, pieprzem i przyprawami. Wymieszać i smażyć. Gdy pomidory zmiękną zrobić w nich wgłębienia i wbić jajka, doprawić solą. Przykryć i gotować przez około 3 minuty lub do czasu aż białka jajek będą ścięte. Podawać ze świeżą bazylią i chlebem razowym.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:189.9 / B:7.7 / T:5.2 / WP:28.5 / F:4.1 / WW:2.9

### KOKTAJL Z KIWI I GRUSZKĄ

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)  
 Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
 Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)  
 Otręby owsiane - 7 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Dodaj otrąb.
3. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

## OBIAD 14:30

K:469.2 / B:25.3 / T:20.8 / WP:37.6 / F:8.8 / WW:3.7

### PIECZONY DORSZ Z FRYTKAMI Z BATATA

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)  
 Dorsz, świeży, filety bez skóry - 120 g (1.2 x Kawalek)  
 Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)  
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę ołucz i osusz. Skrop ją sokiem z cytryny i olejem, posyp świeżym tymiankiem, solą i pieprzem.
2. Bataty pokrój w słupki.
3. Bataty polej 1 łyżką oleju i posyp tymiankiem. Dodaj odrobinę soli.
4. Wszystkie produkty ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piecz 15 minut w temperaturze 180 stopni

### MIX SAŁAT Z OGÓRKIEM

Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)  
 Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)  
 Ogórek zielony (długi) - 40 g (0.2 x Sztuka)  
 Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
 Rukola - 20 g (1 x Garść)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Pieprz cayenne - 0 g (0 x Szczypta)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Sałaty umyj i porwij, dodaj pokrojonego ogórka, polej oliwą i przypraw do smaku.

## PRZEKĄSKA 17:30

K:208.2 / B:3.8 / T:12.7 / WP:17.5 / F:4.3 / WW:1.7

### JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

### ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x łyżka)

## KOLACJA 20:00

K:304.8 / B:24.6 / T:6.3 / WP:32.7 / F:8.3 / WW:3.3

### BRUSCHETTA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
 Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 60 g (4 x Plaster)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Bazylia (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb natrzyj przeciętnym przez praskę czosnkiem, skrop tłuszczem.
2. Nałóż plasterki pomidora, pokrojony ser mozzarella.
3. Zapiecz kanapki w piekarniku.
4. Gotowe kanapki posyp listkami bazylii.





# Niedziela

## ŚNIADANIE 06:30

K:292.8 / B:12.0 / T:12.6 / WP:29.4 / F:6.9 / WW:3.0

### JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNYMI KANAPKAMI

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
 Sałata - 20 g (4 x Liść)  
 Margaryna Flora - 10 g (0.5 x Łyżka)  
 Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Chleb posmaruj margaryną. Ułóż na nim sałatę i pomidor oraz posyp oregano. Podaj z jajkiem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:267.0 / B:11.5 / T:7.4 / WP:43.6 / F:5.6 / WW:4.4

### JOGURT NATURALNY Z MUSLI I BORÓWKAMI

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)  
 Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)  
 Otręby owsiane - 21 g (3 x Łyżka)  
 Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Wymieszaj jogurt z borówkami, miodem i otrębami

## OBIAD 14:30

K:572.7 / B:25.9 / T:20.5 / WP:66.4 / F:16.1 / WW:6.6

### PENNE A'LA BOLOGNA

Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.3 x Opakowanie)  
 Ciecierzycza (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)  
 Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Ser, parmezan - 16 g (2 x Łyżka)  
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ciecierzycę odlej z zalewy i opłucz.
2. Cebulkę zeszklij na oleju.
3. Dodaj pomidory i rozgnieciony czosnek.
4. Dopraw sos ziołami i przyprawami.
5. Wymieszaj sos z cieciorką.
6. Makaron ugotuj al' dente.

## PRZEKĄSKA 17:30

K:189.8 / B:5.7 / T:9.5 / WP:18.5 / F:3.8 / WW:1.9

### GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

### DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

## KOLACJA 20:00

K:222.6 / B:21.1 / T:10.6 / WP:8.7 / F:2.4 / WW:0.9

### LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)  
 Sałata lodowa - 120 g (6 x Liść)  
 Ogórek zielony (długi) - 80 g (0.4 x Sztuka)  
 Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)  
 Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)  
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 25 minut

Przygotowanie:

1. Umytą sałatę porwij na części i utóź w miseczce.
2. Pokrój warzywa w plastry.
3. Dodaj pokruszony twaróg i skrop oliwą.
4. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw pieprzem.

SUMA K: 1544.9 B: 76.2 T: 60.6 WP: 166.6 F: 34.8 WW: 16.8

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	27 g	4.5 x łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	240 g	2.4 x Kawalek
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	76 g	7.6 x łyżka
Olej rzepakowy	55 g	5.5 x łyżka
Margaryna Flora	15 g	0.8 x łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)	150 g	1.5 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	150 g	1.5 x Kawalek
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	510 g	17 x Kromka
Butki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
Pieczyczo tostowe, grahamowe	54 g	2 x Kromka
<b>INNE</b>		
Mleczko kokosowe (12%)	120 g	6 x łyżka
Hummus klasyczny	90 g	9 x łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x łyżka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x łyżka
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x łyżeczka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Słonecznik, nasiona, łuskane	40 g	4 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	30 g	3 x łyżka
Migdały	20 g	1.3 x łyżka
Orzechy laskowe	20 g	1.3 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	20 g	1.3 x łyżka
Orzechy włoskie	20 g	1.3 x łyżka
Orzechy brazylijskie	12 g	3 x Sztuka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x łyżka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Płatki owsiane	110 g	11 x łyżka
Kuskus razowy	91 g	7 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70 g	1 x Szklanka
Makaron ryżowy	60 g	1.5 x Porcja
Ryż brązowy	60 g	4 x łyżka
Kasza bulgur	39 g	3 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	30 g	2 x łyżka
Otręby owsiane	28 g	4 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny	590 g	29.5 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	400 g	1.6 x Szklanka


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Serek wiejski (naturalny)	275 g	1.4 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	250 g	1.2 x Opakowanie
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	210 g	14 x Plaster
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Ser typu "Feta"	50 g	1 x Kawalek
Ser, parmezan	16 g	2 x łyżka
Ser, gouda tłusty	15 g	1 x Plasterek
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Pieprz czarny mielony	10 g	10 x Szczypta
Oregano (suszone)	8.5 g	2.8 x łyżeczka
Czarnuszka	7 g	1.4 x łyżeczka
Bazylija (suszona)	5 g	1.2 x łyżeczka
Curry	4 g	4 x Szczypta
Imbir mielony	3 g	0.6 x łyżeczka
Kminek mielony	3 g	0.6 x łyżeczka
Tymianek	3 g	0.8 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Pieprz cayenne	0 g	0 x Szczypta
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidor	696 g	5.8 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	560 g	3.1 x Sztuka
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	400 g	1 x Opakowanie
Mandarynki	390 g	6 x Sztuka
Gruszka	325 g	2.5 x Sztuka
Bataty	300 g	1.5 x Sztuka
Warzywa na patelnię chińskie	225 g	2.2 x Porcja
Pomidor (bez skórki)	220 g	2 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	200 g	1.3 x Szklanka
Sałata lodowa	200 g	10 x Liść
Rzodkiewka	180 g	12 x Sztuka
Truskawki, mrożone	170 g	1.7 x Szklanka
Ananas	160 g	2 x Plaster
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Kapusta pekińska	150 g	3 x Liść
Seler naciowy	135 g	3 x Łodyga
Cebula	125 g	1.2 x Sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brokuły, mrożone	100 g	0.2 x Opakowanie
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Ciecierzycy (w zalewie)	100 g	5 x łyżka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	100 g	5 x łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	75 g	5 x łyżka
Papryka żółta	70 g	0.5 x Sztuka
Sałata rzymska	70 g	2 x Liść
Ciecierzycy	60 g	4 x łyżka
Rukola	60 g	3 x Garść
Sałata	50 g	10 x Liść



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Szpinak	50 g	2 x Garść
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Szczypiorek	45 g	9 x łyżeczka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Kielki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Pietruszka, liście	24 g	4 x łyżeczka
Roszonka	20 g	1 x Garść
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Bazylija (świeża)	9 g	9 x Listek
Kielki brokuła	8 g	1 x łyżka
Koper ogrodowy	4 g	0.5 x łyżka
Mięta (świeża)	1 g	1 x łyżka

## 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 wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw  
**Instytutu Żywności i Żywienia**

