



Centrum  
Psychodietetyczne  
dla Służb Mundurowych

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA 2000 kcal



Centrum  
Psychodietetyczne  
dla Służb Mundurowych



# 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
Jajka na miękko z warzywną kanapką Truskawki	Owsianka z pomarańczą	Kanapki z hummusem Pomidory koktajlowe Winogrona	Kanapki z wędzonym łososiem i rukolą Grejfrut	Owsianka z truskawkami	Grzanki z awokado, łososiem i pesto Jabłko	Jajecznica ze szczypiorkiem i pomidorami Banan
DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30
Serek wiejski z papryką czerwoną i ogórkiem	Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką	Pomidorowy twarożek	Serek wiejski z warzywami	Serek wiejski z pomidorami i otrębami	Koktajl mango-banan	Twarożek z rzodkiewką i grzanki
OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30
Fasolka szparagowa gotowana Pierś z kurczaka duszona w sosie pomidorowym Jabłko	Indyk z makaronem ryżowym i warzywami na patelnię Gruszka Leczo z kurczakiem	Fasolka szparagowa gotowana Potrawka warzywna Jabłko	Indyk z makaronem ryżowym i warzywami na patelnię Kiwi	Pieczony dorsz z dipem koperkowym Sałatka wiosenna Gruszka	Ziemniaki z koperkiem Kotlet z piersi kurczaka Mizeria Pomarańcza	Pieczony dorsz z dipem koperkowym Sałatka wiosenna Grejfrut
KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30
Sałatka z rukolą	Carpaccio z buraka	Mix sałat z ogórkiem, rzodkiewką i pestkami dyni	Sałatka z buraka, kaszy i fety	Mix sałat z pomidorami, awokado i mozzarellą	Hummus z selerem	Chrupiąca sałatka z fetą
K: 1995.3 / B: 125.9 T: 61.0 / WP: 212.9 F: 46.9 / WW: 21.4	K: 2286.3 / B: 131.4 T: 84.5 / WP: 231.9 F: 44.9 / WW: 23.1	K: 1983.6 / B: 93.4 T: 83.0 / WP: 189.5 F: 55.2 / WW: 19.2	K: 1972.9 / B: 116.8 T: 60.9 / WP: 216.4 F: 40.2 / WW: 22.0	K: 2096.2 / B: 107.3 T: 75.8 / WP: 227.1 F: 46.0 / WW: 22.9	K: 1920.8 / B: 93.2 T: 65.1 / WP: 221.6 F: 40.0 / WW: 22.1	K: 2023.1 / B: 107.0 T: 66.8 / WP: 226.5 F: 46.5 / WW: 22.7



# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:00

K:388.4 / B:21.5 / T:13.7 / WP:40.1 / F:10.1 / WW:4.0

### JAJKA NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 20 g (4 x Liść)  
Serek naturalny do smarowania - 10 g (0.4 x Łyżka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

### TRUSKAWKI

Truskawki - 140 g (2 x Garść)

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:561.1 / B:36.3 / T:21.8 / WP:45.9 / F:9.7 / WW:4.7

### SEREK WIEJSKI Z PAPRYKĄ CZERWONĄ I OGÓRKIEM

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Ogórek zielony (długi) - 72 g (0.4 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Słonecznik, nasiona, tuskane - 25 g (2.5 x Łyżka)  
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa i wymieszaj z serkiem, słonecznikiem i czarnuszką.
2. Z bułki zrób grzankę, zjedz z serkiem.  
(serek możesz przyprawić pieprzem i ziołami)

## OBIAD 15:30

K:662.6 / B:51.1 / T:6.7 / WP:94.4 / F:19.5 / WW:9.4

### FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA

Fasola szparagowa - 150 g (1.7 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wrzuć fasolkę na wrzącą wodę.
2. Gotuj aż będzie lekko miękka.

### PIERŚ Z KURCZAKA DUSZONA W SOSIE POMIDOROWYM

Pomidory krojone w soku pomidorowym - 200 g (0.5 x Opakowanie)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)  
Kasza gryczana - 91 g (7 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Paprykę pokrój w kostkę, marchew zetrzyj na tarce. Warzywa lekko podgotuj bez wody. Dodaj pomidory z puszki. Całość dopraw tymiankiem.
2. Mięso pokrój w kostkę, włóż do sosu pomidorowego.
3. Gotuj około 20 - 25 minut.
4. Podawaj z kaszą.

### JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:30

K:383.2 / B:17.0 / T:18.8 / WP:32.5 / F:7.6 / WW:3.3

### SAŁATKA Z RUKOLĄ

Ogórek zielony (długi) - 72 g (0.4 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawatek)  
Rukola - 40 g (2 x Garść)  
Olej lniany - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój i wymieszaj z rukolą.
2. Polej olejem i posyp oregano.
3. Podawaj z grzankami z chleba razowego.

SUMA K: 1995.3 B: 125.9 T: 61.0 WP: 212.9 F: 46.9 WW: 21.4



## ŚNIADANIE 07:00

K:626.4 / B:24.1 / T:21.5 / WP:77.2 / F:12.6 / WW:7.6

### OWSIANKA Z POMARAŃCZĄ

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 70 g (7 x Łyżka)  
Dyńa, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyzeczka)  
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotuj na mleku.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę pomarańczę, cynamon, siemię i pestki dyni.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:346.6 / B:27.3 / T:7.2 / WP:39.7 / F:6.8 / WW:3.9

### KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)  
Szczypiorek - 12 g (2.4 x Łyzeczka)  
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu.
2. Wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Zjedz twarożek razem z bułką.

## OBIAD 15:30

K:1024.8 / B:70.9 / T:33.6 / WP:103.7 / F:21.8 / WW:10.6

### INDYK Z MAKARONEM RYŻOWYM I WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Warzywa na patelnię chińskie - 200 g (2 x Porcja)  
Polędwiczka z indyka (surowa) - 150 g (1.5 x Kawalek)  
Makaron ryżowy - 70 g (1.8 x Porcja)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 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 słonecznika
5. Połącz makaron ze słonecznikiem, mięsem i warzywami.

### GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

### LECZO Z KURCZAKIEM

Pomidory z puszeki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Posiekaj cebulę, podsmaż na oleju. Dołóż na patelnię mięso pokrojone w kostkę.
2. Pokrój warzywa duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
3. Przypraw wg uznania.
4. Wytłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

## KOLACJA 20:30

K:288.5 / B:9.1 / T:22.2 / WP:11.3 / F:3.7 / WW:1.0

### CARPACCIO Z BURAKA

Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x Sztuka)  
Twaróg kozi - 50 g (0.3 x Opakowanie)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Olej z pestek dyni - 10 g (1 x Łyżka)  
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Buraka kroimy w cienkie plastry i układamy na talerzu.
2. Posypujemy prażonymi orzechami i rukolą.
3. Łyzeczką nakładamy ser kozi.
3. Olejem z pestek dyni polewamy carpaccio.

SUMA K: 2286.3 B: 131.4 T: 84.5 WP: 231.9 F: 44.9 WW: 23.1

## ŚNIADANIE 07:00

K:536.5 / B:11.9 / T:19.3 / WP:71.7 / F:15.0 / WW:7.2

### KANAPKI Z HUMMUSEM

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)  
Hummus klasyczny - 60 g (6 x łyżeczka)  
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut  
1. Chleb posmaruj hummusem.  
2. Nałóż kiełki.

### POMIDORY KOKTAJLOWE

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

### WINOGRONA

Winogrona - 140 g (2 x Garść)

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:401.1 / B:41.4 / T:18.1 / WP:16.3 / F:5.0 / WW:1.7

### POMIDOROWY TWAROŻEK

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)  
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)  
Bazyli (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Posiekaj pomidory, rozgnieć widelcem twaróg i wymieszaj składniki potrawy. Całość możesz zmiksować blenderem.

## OBIAD 15:30

K:482.2 / B:15.5 / T:12.8 / WP:63.2 / F:21.5 / WW:6.4

### FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA

Fasola szparagowa - 150 g (1.7 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Wrzuć fasolkę na wrzącą wodę.  
2. Gotuj aż będzie lekko miękka.

### POTRAWKA WARZYWNA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Pomidor - 480 g (4 x Sztuka)  
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)  
Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Kasza bulgur - 78 g (6 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)  
Bazyli (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)  
Tymianek - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
Rozmaryn - 1 g (0.2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 40 minut  
1. Pokrój cukinię, bakłażana i paprykę. Skrop połową oliwy i piecz w piekarniku ok 20 min. w 180 stopniach C.  
2. W tym czasie na oliwie podduś pokrojone pomidory. Kiedy warzywa z piekarnika będą gotowe, dodaj je na patelnię.  
3. Gdy sos nieco zgęstnieje, dodaj ugotowaną kaszę.

### JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:30

K:563.8 / B:24.6 / T:32.8 / WP:38.3 / F:13.7 / WW:3.9

### MIX SAŁAT Z OGÓRKIEM, RZODKIEWKĄ I PESTKAMI DYNI

Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)  
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Ser, mozzarella (kulki) - 56 g (8 x Sztuka)  
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Dyń, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x łyżka)  
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)  
Pieprz cayenne - 10 g (10 x Szczypta)

Czas przygotowania: 2 minut  
Sałaty umyj i porwij, dodaj kulki mozzarelli pokrojonego ogórka i rzodkiewki, polej olejem i przypraw do smaku. Posyp prażonymi pestkami dyni i grzankami z pieczywa razowego.

(możesz użyć gotowego miks sałat)

SUMA K: 1983.6 B: 93.4 T: 83.0 WP: 189.5 F: 55.2 WW: 19.2

## ŚNIADANIE 07:00

K:377.6 / B:21.4 / T:8.5 / WP:48.1 / F:11.2 / WW:4.9

### KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I RUKOLĄ

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawatek)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Serek naturalny do smarowania - 20 g (0.8 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj serkiem.
2. Na serek wyłóż optukaną rukolę.
3. Na kanapce połóż plasterki łososia i zjedz kanapki z pomidorkami.

### GREJPFROT

Grejpfrot - 220 g (1 x Sztuka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:559.2 / B:36.0 / T:21.6 / WP:46.6 / F:10.2 / WW:4.8

### SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)  
Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę (możesz wymienić na inne)
2. Wymieszaj warzywa z serkiem, siemieniem, pestkami dyni i przyprawami.
3. Zjedz z pieczywem.

## OBIAD 15:30

K:653.7 / B:41.0 / T:18.9 / WP:75.6 / F:9.9 / WW:7.7

### INDYK Z MAKARONEM RYŻOWYM I WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Warzywa na patelnię chińskie - 200 g (2 x Porcja)  
Połędwiczka z indyka (surowa) - 150 g (1.5 x Kawatek)  
Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)  
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Połędwiczkę 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 słonecznika
5. Połącz makaron ze słonecznikiem, mięsem i warzywami.

### KIWI

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

## KOLACJA 20:30

K:382.4 / B:18.4 / T:11.9 / WP:46.1 / F:8.9 / WW:4.6

### SAŁATKA Z BURAKA, KASZY I FETY

Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x Sztuka)  
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)  
Twaróg kozi - 75 g (0.5 x Opakowanie)  
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)  
Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.8 x Łyżka)  
Jogurt naturalny - 30 g (1.5 x Łyżka)  
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

- Składniki sałatki układamy piętami najlepiej w przezroczystej miseczce, zaczynając od ugotowanej kaszy zmieszanej z jogurtem naturalnym, kolejno pokrojonego w kostkę ugotowanego buraka, cebuli pokrojonej w piórka, ogórka pokrojonego w półplasterki, sera koziego, a kończąc na porwanych listkach sałaty.
- Na koniec można doprawić do smaku pieprzem.

**SUMA K: 1972.9 B: 116.8 T: 60.9 WP: 216.4 F: 40.2 WW: 22.0**

## ŚNIADANIE 07:00

K:559.6 / B:21.1 / T:17.1 / WP:75.6 / F:9.3 / WW:7.6

### OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)  
Truskawki - 140 g (2 x Garść)  
Płatki owsiane - 70 g (7 x Łyżka)  
Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Płatki ugotuj na mleku.
2. Dodaj pokrojone truskawki, miód, siemię lniane i słonecznik.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:427.0 / B:31.6 / T:12.1 / WP:45.9 / F:11.9 / WW:4.7

### SEREK WIEJSKI Z POMIDORAMI I OTRĘBAMI

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Otręby owsiane - 21 g (3 x Łyżka)  
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Wymieszaj serek z pokrojonymi pomidorami, ziołami, czarnuszką i otrębami. Zjedz z pieczywem.

## OBIAD 15:30

K:716.2 / B:40.3 / T:15.8 / WP:94.4 / F:18.1 / WW:9.4

### PIECZONY DORSZ Z DIPEM KOPERKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)  
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 180 g (9 x Łyżka)  
Ryż brązowy - 180 g (12 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, olejem i dopraw. Upiecz ją najlepiej zawiniętą w folię aluminiową.
2. Ryż ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.
3. Jogurt dopraw i dodaj drobno posiekany koperek.
4. Rybę zjedz z dipem, ryżem i warzywami.

### SAŁATKA WIOSENNA

Sałata lodowa - 120 g (6 x Liść)  
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)  
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)  
Szcypiorek - 15 g (3 x Łyzeczka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem skropi cytryna i olejem lnianym.

### GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:30

K:393.4 / B:14.3 / T:30.8 / WP:11.2 / F:6.7 / WW:1.2

### MIX SAŁAT Z POMIDORAMI, AWOKADO I MOZZARELLĄ

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)  
Ogórek zielony (długi) - 72 g (0.4 x Sztuka)  
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, mozzarella (kulki) - 42 g (6 x Sztuka)  
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)  
Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Olej z pestek dyni - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Sałaty umyj i porwij, dodaj kulki mozzarelli pokrojone na pół pomidorki i awokado.
2. Polej olejem i przypraw do smaku.

Możesz użyć gotowego mixu sałat.

# Sobota

## ŚNIADANIE 07:00

K:533.0 / B:20.0 / T:20.8 / WP:59.1 / F:14.2 / WW:6.0

GRZANKI Z AWOKADO, ŁOSOSIEM I PESTO  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Kawalek)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut  
1. Z chleba zrób grzanki.  
2. Grzanki posmaruj pesto, nałóż pokrojone awokado, szpinak oraz łososa.

JABŁKO  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:553.9 / B:15.5 / T:12.4 / WP:90.6 / F:8.9 / WW:8.9

KOKTAJL MANGO-BANAN  
Jogurt naturalny - 300 g (15 x łyżka)  
Mango - 280 g (1 x Sztuka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 10 g (1 x łyżka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Zmiksuj składniki.

## OBIAD 15:30

K:557.0 / B:52.0 / T:9.3 / WP:62.3 / F:11.0 / WW:6.2

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM  
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut  
1. Ugotuj ziemniaki.  
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

KOTLET Z PIERSI KURCZAKA  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
Tymianek - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Ubij mięso tłuczkiem. Przypraw wg uznania.  
2. Usmaż na niewielkiej ilości oleju.  
3. Podaj z ziemniakami i mizerią.

MIZERIA  
Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)  
Koper ogrodowy - 4 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Pokrój ogórki w plasterki.  
2. Pokrój drobno cebulę.  
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

POMARAŃCZA  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:30

K:276.9 / B:5.7 / T:22.6 / WP:9.6 / F:5.9 / WW:1.0

HUMMUS Z SELEREM  
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)  
Hummus klasyczny - 80 g (8 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Pokrój łodygi selera na mniejsze słupki.  
2. Podaj z hummusem.

SUMA K: 1920.8 B: 93.2 T: 65.1 WP: 221.6 F: 40.0 WW: 22.1





# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:00

K:486.7 / B:20.6 / T:17.6 / WP:57.3 / F:9.0 / WW:5.8

### JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM I POMIDORAMI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.
2. Po przełożeniu na talerz posyp szczypiorkiem.
2. Podaj z pokrojonym pomidorem i pieczywem.

### BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:307.9 / B:25.0 / T:6.8 / WP:33.5 / F:6.8 / WW:3.4

### TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I GRZANKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)  
Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Kiełki lucerny - 24 g (3 x Łyżka)  
Sałata - 20 g (4 x Liść)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Twaróg przelóż do miski.
2. Warzywa pokrój w drobną kosteczkę, wsyp do twarogu.
3. Dodaj jogurt, przyprawy i całość wymieszaj.
4. Na pieczywo połóż liść sałaty, wyłóż na górę twarożek i kiełki.

## OBIAD 15:30

K:728.8 / B:40.8 / T:15.9 / WP:95.8 / F:19.6 / WW:9.6

### PIECZONY DORSZ Z DIPEM KOPERKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### SAŁATKA WIOSENNA

Sałata lodowa - 120 g (6 x Liść)  
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)  
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)  
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem skropi cytryna i olejem lnianym.

### GREJPFRUT

Grejfrut - 220 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:30

K:499.7 / B:20.6 / T:26.5 / WP:39.9 / F:11.1 / WW:3.9

### CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETĄ

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Ser typu "Feta" - 60 g (1.2 x Kawalek)  
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)  
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)  
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

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.
5. Posyp prażonym słonecznikiem i grzankami z chleba razowego






# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	24 g	4 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	720 g	24 x Kromka
Bułki grahamki	195 g	3 x Sztuka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	300 g	3 x Kawalek
Łosoś, wędzony	110 g	3.7 x Kawalek
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	450 g	4.5 x Kawalek
Polędwiczka z indyka (surowa)	300 g	3 x Kawalek
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Słonecznik, nasiona, łuskane	70 g	7 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	50 g	5 x łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	25 g	5 x łyżeczka
Orzechy włoskie	10 g	0.7 x łyżka
<b>INNE</b>		
Hummus klasyczny	140 g	14 x łyżeczka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x łyżka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	10 g	0.5 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x łyżeczka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	45 g	4.5 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	30 g	3 x łyżka
Olej rzepakowy	25 g	2.5 x łyżka
Olej z pestek dyni	20 g	2 x łyżka
Olej lniany	10 g	2 x łyżeczka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Ryż brązowy	180 g	12 x łyżka
Płatki owsiane	150 g	15 x łyżka
Makaron ryżowy	130 g	3.2 x Porcja
Kasza gryczana	91 g	7 x łyżka
Kasza bulgur	78 g	6 x łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	50 g	3.8 x łyżka
Otręby owsiane	21 g	3 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny	630 g	31.5 x łyżka
Serek wiejski (naturalny)	600 g	3 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	500 g	2 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	500 g	2.5 x Opakowanie
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Twaróg kozi	125 g	0.8 x Opakowanie
Ser, mozzarella (kulki)	98 g	14 x Sztuka
Ser typu "Feta"	60 g	1.2 x Kawalek
Ser, mozzarella	45 g	3 x Kawalek

## LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Serek naturalny do smarowania	30 g	1.2 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Czarnuszka	10 g	2 x łyżeczka
Pieprz cayenne	10 g	10 x Szczypta
Bazylia (suszona)	9 g	2.2 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Oregano (suszone)	4 g	1.3 x łyżeczka
Tymianek	4 g	1 x łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x łyżeczka
Cynamon	1 g	0.2 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x łyżeczka
Rozmaryn	1 g	0.2 x łyżeczka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidor	1020 g	8.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	620 g	31 x Sztuka
Papryka czerwona	560 g	4 x Sztuka
Cukinia	450 g	1.5 x Sztuka
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Grejpfrut	440 g	2 x Sztuka
Ogórek	400 g	10 x Sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Warzywa na patelnię chińskie	400 g	4 x Porcja
Sałata lodowa	380 g	19 x Liść
Rzodkiewka	345 g	23 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	306 g	1.7 x Sztuka
Fasola szparagowa	300 g	3.3 x Garść
Mango	280 g	1 x Sztuka
Truskawki	280 g	4 x Garść
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	240 g	2 x Sztuka
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	200 g	0.5 x Opakowanie
Cebula	170 g	1.7 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Sałata rzymska	140 g	4 x Liść
Winogrona	140 g	2 x Garść
Rukola	120 g	6 x Garść
Marchew	111 g	2.5 x Sztuka
Seler naciowy	90 g	2 x Łodyga
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x Sztuka
Szczypiorek	47 g	9.4 x łyżeczka
Kielki rzodkiewki	40 g	5 x łyżka
Roszonka	40 g	2 x Garść
Sałata	40 g	8 x Liść
Koper ogrodowy	36 g	4.5 x łyżka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Kielki lucerny	24 g	3 x łyżka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka

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

Instytutu Żywności i Żywnienia

