

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

Dla Macierzanka

Specjalista ds. żywienia Justyna Krasucka

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Twarożek ze szczypiorkiem na jogurcie Chleb żytni razowy litewski Pomidor Olej rzepakowy	Szynka pieczona Chleb żytni razowy litewski Ogórek zielony (długi) Olej rzepakowy	Pasta jajeczna z koperkiem Chleb żytni razowy litewski Papryka czerwona Olej rzepakowy	Twarożek ze świeżym ogórkiem Bułki grahamki Ogórek zielony (długi) Olej rzepakowy	Mozzarella przekładana pomidorem, bazylią Chleb żytni razowy Olej rzepakowy	Serek wiejski z rzodkiewką Chleb żytni razowy Papryka czerwona Olej rzepakowy	Jajecznica Chleb żytni razowy Pomidor Olej rzepakowy
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
Gruszka Jabłko	Winogrona Jogurt z malinami	Winogrona Jabłko	Jabłko Banan	Gruszka Jabłko	Kiwi Jogurt z bananem	Gruszka Jabłko
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Papryka faszerowana aromatyczną wołowiną i pęczakiem	Papryka faszerowana aromatyczną wołowiną i pęczakiem	Kurczak duszony w warzywach z ryżem	Kurczak duszony w warzywach z ryżem	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną	Filet z kurczaka lub z indyka w sezamie z ziemniakami i sałatą w sosie vinegrette
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30
Owsianka malinowa z otrębami pszennymi	Sałatka makaronowa z fasolką szparagową, marchewką, kolendrą i prażonym sezamem, pomidor	Sałatka makaronowa z fasolką szparagową, marchewką, kolendrą i prażonym sezamem, pomidor	Kasza jaglana na mleku z miodem i z rodzynkami	Bułka pełnoziarnista z ogórkiem i z koperkiem	Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem	Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem
K: 1686.8 / B: 76.5 T: 53.8 / WP: 202.9 F: 40.8 / WW: 20.4	K: 1698.2 / B: 76.9 T: 60.9 / WP: 193.4 F: 28.2 / WW: 19.4	K: 1755.4 / B: 68.9 T: 59.6 / WP: 216.9 F: 34.4 / WW: 21.7	K: 1623.9 / B: 79.0 T: 48.0 / WP: 206.2 F: 24.8 / WW: 20.7	K: 1727.3 / B: 71.1 T: 66.0 / WP: 193.7 F: 37.4 / WW: 19.5	K: 1692.3 / B: 82.0 T: 61.0 / WP: 186.0 F: 31.3 / WW: 18.8	K: 1729.1 / B: 84.6 T: 69.2 / WP: 180.6 F: 26.8 / WW: 18.2



ŚNIADANIE 08:00

K:575.2 / B:33.7 / T:23.5 / WP:52.5 / F:9.8 / WW:5.3

TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM NA JOGURCIE

Koper ogrodowy - 24 g (3 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 125 g (0.62 x Opakowanie)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 40 g (2 x łyżka)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY LITEWSKI

Chleb żytni razowy litewski - 90 g (3 x Kromka)

POMIDOR

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:150.4 / B:1.4 / T:0.9 / WP:31.1 / F:5.7 / WW:3.1

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

OBIAD 15:00

K:413.4 / B:20.7 / T:18.1 / WP:38.1 / F:6.4 / WW:3.9

PAPRYKA FASZEROWANA AROMATYCZNĄ WOŁOWINĄ I PĘCZAKIEM
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 75 g (5 x łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 26 g (1.04 x łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Papryka czerwona - 280 g (2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 100 g (1 x Porcja)



1. Zmiel mięso lub kup od razu zmielone.
2. Obsmaż mięso z cebulką na małej ilości tłuszczu.
3. Mięso wymieszaj z pozostałymi składnikami (oprócz papryki).
4. Wypełnij paprykę farszem i piecz ok 30 minut w temperaturze 160 stopni na termoobiegu.

KOLACJA 18:30

K:547.8 / B:20.6 / T:11.4 / WP:81.2 / F:18.9 / WW:8.1

OWSIANKA MALINOWA Z OTRĘBAMI PSZENNYMI

Maliny, mrożone - 200 g (0.4 x Opakowanie)
Miód pszczeli - 10 g (0.42 x łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 80 g (8 x łyżka)

1. Namocz połowę płatków w niewielkiej ilości wody, odstaw na kilka minut.
2. Dodaj resztę płatków, otręby, mleko. Zagotuj, zamieszaj i ściągaj garnek z ognia. Dodaj rozmrożone wcześniej maliny i miód. Zamieszaj i podawaj.

SUMA K: 1686.8 B: 76.5 T: 53.8 WP: 202.9 F: 40.8 WW: 20.4

ŚNIADANIE 08:00

K:527.5 / B:33.5 / T:22.5 / WP:42.9 / F:7.8 / WW:4.3

SZYNKA PIECZONA (PRZEPIS NA 40 PORCJI)

Zjedz 5 z 40 porcji

Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)

Wieprzowina, szynka surowa - 1000 g (10 x Porcja)

Majeranek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Pieprz czarny ziarnisty - 4 g (4 x Sztuka)



CHLEB ŻYJNI RAZOWY LITEWSKI

Chleb żytni razowy litewski - 90 g (3 x Kromka)

OGÓREK ZIELONY (DŁUGI)

Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)

OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:330.8 / B:10.0 / T:3.0 / WP:62.2 / F:7.6 / WW:6.2

WINOGRONA

Winogrona - 280 g (4 x Garść)

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

JOGURT Z MALINAMI

Maliny, mrożone - 50 g (0.1 x Opakowanie)

Miód pszczeli - 5 g (0.21 x Łyżka)

Jogurt naturalny (1,5% tt.) - 150 g (7.5 x Łyżka)

1. Maliny wymieszaj z jogurtem

OBIAD 15:00

K:413.4 / B:20.7 / T:18.1 / WP:38.1 / F:6.4 / WW:3.9

PAPRYKA FASZEROWANA AROMATYCZNĄ WOŁOWINĄ I PĘCZAKIEM
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 18:30

K:426.5 / B:12.6 / T:17.3 / WP:50.2 / F:6.4 / WW:5.0

SAŁATKA MAKARONOWA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ, MARCHEWKĄ,
KOLENDRA I PRAŻONYM SEZAMEM, POMIDOR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Fasolka szparagowa, mrożona - 100 g (0.22 x Opakowanie)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Sesam, nasiona - 20 g (2 x Łyżka)

Kolendra (suszone liście) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Makaron penne - 120 g (1.71 x Szklanka)



SUMA K: 1698.2 B: 76.9 T: 60.9 WP: 193.4 F: 28.2 WW: 19.4

ŚNIADANIE 08:00

K:530.1 / B:21.1 / T:27.8 / WP:44.4 / F:8.7 / WW:4.5

PASTA JAJECZNA Z KOPERKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY LITEWSKI

Chleb żytni razowy litewski - 90 g (3 x Kromka)

PAPRYKA CZERWONA

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:273.8 / B:2.0 / T:1.2 / WP:60.2 / F:7.2 / WW:6.0

WINOGRONA

Winogrona - 280 g (4 x Garść)

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

OBIAD 15:00

K:524.9 / B:33.2 / T:13.4 / WP:62.1 / F:12.1 / WW:6.2

KURCZAK DUSZONY W WARZYWACH Z RYŻEM

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieczonek uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Pomidor - 200 g (1.67 x Sztuka)
Ryż biały - 60 g (4 x łyżka)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oleju. Dodaj pokrojoną marchew, cukinię, pieczarki.
2. Dopraw słodką papryką, oregano, pieprzem i solą.
3. Dodaj filet pokrojony w paski. Dopraw kurkumą.
4. Na koniec dodaj pomidory z puszki i gotuj aż zgęstnieje.

KOLACJA 18:30

K:426.5 / B:12.6 / T:17.3 / WP:50.2 / F:6.4 / WW:5.0

SAŁATKA MAKARONOWA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ, MARCHEWKĄ, KOLENDRĄ I PRAŻONYM SEZAMEM, POMIDOR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1755.4 B: 68.9 T: 59.6 WP: 216.9 F: 34.4 WW: 21.7

ŚNIADANIE 08:00

K:441.3 / B:29.9 / T:17.1 / WP:38.7 / F:5.1 / WW:3.9

TWAROŻEK ZE ŚWIEŻYM OGÓRKIEM

Ser twarogowy półtłusty - 125 g (0.62 x Opakowanie)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ogórek zielony (długi) - 45 g (0.25 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

BUŁKI GRAHAMKI

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

OGÓREK ZIELONY (DŁUGI)

Ogórek zielony (długi) - 45 g (0.25 x Sztuka)

OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:191.4 / B:1.8 / T:1.0 / WP:41.3 / F:5.0 / WW:4.1

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

OBIAD 15:00

K:614.9 / B:33.2 / T:23.4 / WP:62.1 / F:12.1 / WW:6.2

KURCZAK DUSZONY W WARZYWACH Z RYŻEM

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Pomidor - 200 g (1.67 x Sztuka)
Ryż biały - 60 g (4 x łyżka)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oleju. Dodaj pokrojoną marchew, cukinię, pieczarki.
2. Dopraw słodką papryką, oregano, pieprzem i solą.
3. Dodaj filet pokrojony w paski. Dopraw kurkumą.
4. Na koniec dodaj pomidory z puszki i gotuj aż zgęstnieje.

KOLACJA 18:30

K:376.3 / B:14.1 / T:6.5 / WP:64.1 / F:2.6 / WW:6.4

KASZA JAGLANA NA MLEKU Z MIODEM I Z RODZYNKAMI

Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.42 x łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Rodzynki, suszone - 15 g (1 x łyżka)

SUMA K: 1623.9 B: 79.0 T: 48.0 WP: 206.2 F: 24.8 WW: 20.7

ŚNIADANIE 08:00

K:530.2 / B:22.5 / T:26.9 / WP:45.0 / F:10.5 / WW:4.6

MOZZARELLA PRZEKŁADANA POMIDOREM, BAZYLIA

Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 62.5 g (4.17 x Porcja)

1. Pokrój na plastry odsączoną z zalewy kulkę mozzarelli oraz umytego wcześniej pomidora.
2. Na talerzu układaj naprzemiennie ser z pomidorem (po okręgu).
3. Posól i rzuć na wierzch sporą garstkę świeżej bazylii.
4. Zjedz z pieczywem skropionym olejem rzepakowym.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:150.4 / B:1.4 / T:0.9 / WP:31.1 / F:5.7 / WW:3.1

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

OBIAD 15:00

K:726.2 / B:39.4 / T:24.4 / WP:80.7 / F:14.3 / WW:8.1

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ
JAGLANĄ

Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Dyńia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Kasza jagłana - 91 g (7 x łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 37 g (1.48 x łyżka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plasterami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.
3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw solą.
4. Brokuła ugotuj na parze.
5. Podaj rybę ugotowaną kaszą i brokułem, posypanymi pestkami dyni.

KOLACJA 18:30

K:320.5 / B:7.9 / T:13.9 / WP:36.9 / F:6.9 / WW:3.7

BUŁKA PEŁNOZIARNISTA Z OGÓRKIEM I Z KOPERKIEM

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)

SUMA K: 1727.3 B: 71.1 T: 66.0 WP: 193.7 F: 37.4 WW: 19.5

ŚNIADANIE 08:00

K:514.1 / B:23.2 / T:23.4 / WP:45.3 / F:9.7 / WW:4.6

SEREK WIEJSKI Z RZODKIEWKĄ

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Serek wiejski (naturalny) - 150 g (0.75 x Opakowanie)

1. Podsmaż na tłuszczu czosnek przeciśnięty przez praskę i pieczarki.

2. Pokrój paprykę.

3. Odsącz śmietankę z serka i wymieszaj serek z pieczarkami oraz papryką. Dopraw do smaku i duś chwilę na patelni.

4. Zrób z chleba grzanki.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

PAPRYKA CZERWONA

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:269.4 / B:7.8 / T:2.6 / WP:50.9 / F:5.2 / WW:5.1

KIWI

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

1. Zjedz jako przekąskę.

JOGURT Z BANANEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 100 g (5 x Łyżka)

1. Pokrój banana i wymieszaj z jogurtem.

OBIAD 15:00

K:624.1 / B:36.0 / T:23.4 / WP:61.3 / F:13.1 / WW:6.2

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ

JAGLANĄ

Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)

Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obłóż plasterkami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.

2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.

3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw solą.

4. Brokuła ugotuj na parze.

5. Podaj rybę ugotowaną kaszą i brokułem, posypanymi pestkami dyni.

KOLACJA 18:30

K:284.8 / B:15.0 / T:11.6 / WP:28.5 / F:3.3 / WW:2.9

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 750 - 37 g (2.47 x Łyżka)

Mąka żytnia, typ 1400 - 37 g (2.47 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 8 g (0.8 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

Ser, mozzarella - 62.5 g (4.17 x Porcja)

Szpinak, mrożony - 50 g (0.5 x Porcja)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 50 g (2.5 x Łyżka)



Ciasto naleśnikowe:

1. Dodatkowo przygotuj ok 1/4-1/3 szklanki wody mineralnej.

2. Dokładnie wymieszaj: mąki, jajko, jogurt i wodę wlewając stopniowo. Ilość wody dodaj do właściwej lejącej konsystencji.

3. Usmaż naleśniki na minimalnej ilości tłuszczu.

Farsz:

1. Na niewielkiej ilości tłuszczu podsmaż delikatnie czosnek przeciśnięty przez praskę.

2. Dodaj na patelnię szpinak, posól i podduś do czasu aż się rozmrze.

3. Dopraw do smaku ziołowymi przyprawami.

Naleśniki:

1. Placki posmaruj farszem szpinakowym, posyp pokrojonym serem mozzarella, dodaj posiekaną natkę pietruszki i zawiń w rulony.

2. Podgrzej bez tłuszczu, by rozpuścić ser.

Niedziela

Macierzanka

ŚNIADANIE 08:00

K:597.3 / B:27.4 / T:33.1 / WP:43.0 / F:9.0 / WW:4.4

JAJECZNICA

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

POMIDOR

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:150.4 / B:1.4 / T:0.9 / WP:31.1 / F:5.7 / WW:3.1

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

OBIAD 15:00

K:696.6 / B:40.9 / T:23.7 / WP:77.9 / F:8.8 / WW:7.9

FILET Z KURCZAKA LUB Z INDYKA W SEZAMIE Z ZIEMNIAKAMI I SAŁATĄ W

SOSIE VINEGRETTE

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 750 - 30 g (2 x Łyżka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Miód pszczeli - 10 g (0.42 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Sałata - 50 g (10 x Liść)

Sesam, nasiona - 10 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 5 g (0.83 x Łyżka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

1. Filety z kurczaka oczyścić i uformować porcje.

2. Delikatnie rozbić i przyprawić wg uznania po czym obtoczyć w mące (nadmiar strząsnąć), następnie obtoczyć w jajku, a na koniec obkleić w sezamie.

3. Smażyć na rozgrzanym oleju przez kilka minut z każdej strony.

4. Ziemniaki obrać, wrzucić do garnka z wrzącą wodą (nie gotować od "zimnej wody!") i gotować do miękkości.

5. Sałatę oczyścić, ułożyć w misce.

6. Przygotować sos: wymieszać sok z cytryny z miodem i przyprawami, następnie cienkim strumieniem dodać olej ciągle mieszając.

7. Sałatę wymieszać z sosem.

KOLACJA 18:30

K:284.8 / B:15.0 / T:11.6 / WP:28.5 / F:3.3 / WW:2.9

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1729.1 B: 84.6 T: 69.2 WP: 180.6 F: 26.8 WW: 18.2

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	240 g	2 x Sztuka
Brokuły	300 g	0.6 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Cukinia	180 g	0.6 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Fasolka szparagowa, mrożona	100 g	0.22 x Opakowanie
Gruszka	390 g	3 x Sztuka
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Koper ogrodowy	40 g	5 x Łyżka
Maliny, mrożone	250 g	0.5 x Opakowanie
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	270 g	1.5 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
Pomidor	880 g	7.33 x Sztuka
Por	280 g	2 x Sztuka
Rodzynki, suszone	15 g	1 x Łyżka
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Salata	60 g	12 x Liść
Szcypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
Szpinak, mrożony	50 g	0.5 x Porcja
Winogrona	560 g	8 x Garść
Ziemniaki	280 g	4 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija (suszona)	12 g	3 x Łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x Łyżeczka
Kurkuma	4 g	0.8 x Łyżeczka
Majeranek	2 g	0.5 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	4 g	0.8 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	6 g	2 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Pieprz czarny ziarnisty	4 g	4 x Sztuka
Sól biała	4 g	4 x Szczypta
Sól himalajska	14 g	14 x Szczypta


ZBOŻOWE

Kasza jaglana	206 g	15.85 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	75 g	5 x Łyżka
Makaron penne	120 g	1.71 x Szklanka
Mąka pszenna, typ 750	67 g	4.47 x Łyżka
Mąka żytnia, typ 1400	37 g	2.47 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	80 g	8 x Łyżka
Ryż biały	120 g	8 x Łyżka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	420 g	7.5 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	340 g	17 x Łyżka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	500 g	2 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	250 g	1.25 x Opakowanie
Ser, mozzarella	125 g	8.33 x Porcja

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 wiejski (naturalny)	150 g	0.75 x Opakowanie
PIECZYWO		
Butka pełnoziarnista	80 g	1 x Sztuka
Butki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni razowy	270 g	9 x Kromka
Chleb żytni razowy litewski	270 g	9 x Kromka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso wołowe (świeżo mielone z rosbefu)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
Wieprzowina, szynka surowa	1000 g	10 x Porcja

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Sezam, nasiona	30 g	3 x Łyżka

INNE

Koncentrat pomidorowy, 30%	88 g	3.52 x Łyżka
Miód pszczeli	35 g	1.46 x Łyżka

NAPOJE

Sok cytrynowy	5 g	0.83 x Łyżka
Woda	25 g	0.1 x Szklanka

RYBY I OWOCE MORZA

Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Porcja
---------------------------------	-------	------------

TŁUSZCZE

Olej rzepakowy	228 g	22.8 x Łyżka
----------------	-------	--------------

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

Instytutu Żywności i Żywności



Justyna Krasucka

