

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

Monini & Okiem Dietetyka - dieta w IO 1600  
kcal

Dietetyk Okiem Dietetyka by Viola Urban

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 08:00</b>	<b>ŚNIADANIE 08:00</b>	<b>ŚNIADANIE 08:00</b>	<b>ŚNIADANIE 08:00</b>	<b>ŚNIADANIE 08:00</b>	<b>ŚNIADANIE 08:00</b>	<b>ŚNIADANIE 08:00</b>
Kanapki z pastą awokado i jajka Mandarynki Woda Muszynianka	Omlet gryczano-orzechowy ze śliwkami Woda Muszynianka	Gofry z kaszy gryczanej Sżpinak z fetą i czosnkiem Woda Muszynianka	Gofry z kaszy gryczanej Śliwki duszone z cynamonem Serek twarogowy, ziarnisty Orzechy włoskie Woda Muszynianka	Omlet z fososiem wędzonym i szpinakiem Woda Muszynianka	Gryczane placki dyniowe Woda Muszynianka	Tofucznicza z pieczarkami Woda Muszynianka
<b>LUNCH 12:00</b>	<b>LUNCH 12:00</b>	<b>LUNCH 12:00</b>	<b>LUNCH 12:00</b>	<b>LUNCH 12:00</b>	<b>LUNCH 12:00</b>	<b>LUNCH 12:00</b>
Sałatka z ciecierzycy i grillowanych warzyw z miksem ziaren Zielona herbata (napar bez cukru)	Sałatka z pieczonej dyni i ciecierzycy Zielona herbata (napar bez cukru)	Sałatka z pieczonej dyni i ciecierzycy Zielona herbata (napar bez cukru)	Kanapki z awokado i wędzonym fososiem Zielona herbata (napar bez cukru)	Sałatka chlebowa z ciecierzycą Zielona herbata (napar bez cukru) Mandarynki	Makaron na zimno z fetą, pomidorkami i pieczoną dynią Zielona herbata (napar bez cukru)	Owsianka jogurtowa z owocami Zielona herbata (napar bez cukru)
<b>OBIAD 16:00</b>	<b>OBIAD 16:00</b>	<b>OBIAD 16:00</b>	<b>OBIAD 16:00</b>	<b>OBIAD 16:00</b>	<b>OBIAD 16:00</b>	<b>OBIAD 16:00</b>
Aromatyczny kurczak z pieczonym batatem i fasolką szparagową Skyr z owocami	Ziołowe pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	Kurczak w sosie masala Monini Rice&More; włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż	Kurczak w sosie masala Ryż brązowy Borówki amerykańskie	Grzybowe kaszotto z jednej patelni Brzoskwinia	Grzybowe kaszotto z jednej patelni Nektarynka	Dorada pieczona Warzywa pieczone
<b>KOLACJA 20:00</b>	<b>KOLACJA 20:00</b>	<b>KOLACJA 20:00</b>	<b>KOLACJA 20:00</b>	<b>KOLACJA 20:00</b>	<b>KOLACJA 20:00</b>	<b>KOLACJA 20:00</b>
Śródziemnomorskie leczo z kurczakiem i bakłażanem	Śródziemnomorskie leczo z kurczakiem i bakłażanem	Gofry z kaszy gryczanej Śliwki duszone z cynamonem Serek twarogowy, ziarnisty	Twarożek z ogórkiem kiszonym i pestkami dyni	Kanapki z twarożkiem i roszponką	Sałatka z tuńczykiem, ziemniakami i fasolką szparagową	Sałatka makaronowa z fetą i rukolą
<b>K: 1601.3 / B: 93.6 T: 52.5 / WP: 164.0 F: 44.8 / WW: 16.4</b>	<b>K: 1610.1 / B: 95.9 T: 52.3 / WP: 170.7 F: 40.2 / WW: 17.2</b>	<b>K: 1612.3 / B: 96.9 T: 52.1 / WP: 168.3 F: 36.0 / WW: 16.9</b>	<b>K: 1619.2 / B: 93.8 T: 53.8 / WP: 172.8 F: 36.0 / WW: 17.2</b>	<b>K: 1586.7 / B: 94.6 T: 51.4 / WP: 164.6 F: 41.6 / WW: 16.7</b>	<b>K: 1628.2 / B: 107.2 T: 50.8 / WP: 171.2 F: 39.7 / WW: 17.4</b>	<b>K: 1616.4 / B: 113.1 T: 51.5 / WP: 168.7 F: 34.6 / WW: 17.1</b>

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 08:00

K:438.4 / B:14.2 / T:17.9 / WP:48.8 / F:12.8 / WW:4.8

KANAPKI Z PASTĄ AWOKADO I JAJKA  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)  
Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)

Jajko gotujemy na twardo, studzimy i obieramy. Miękkie awokado rozgniatamy widelcem. Dodajemy pieprz, posiekany szczypiorek, koper i posiekane jajko. Pastę nakładamy na kromki żytniego chleba razowego. Ozdabiamy plasterkami ogórka kiszzonego i roszonek.

### MANDARYNKI

Mandarynki - 195 g (3 x Sztuka)

### WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

## LUNCH 12:00

K:368.5 / B:16.2 / T:14.2 / WP:35.2 / F:11.5 / WW:3.6

SAŁATKA Z CIECIERZYCY I GRILLOWANYCH WARZYW Z MIKSEM ZIAREN  
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x Łyzeczka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Mięta (świeża) - 10 g (10 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Ciecierzycza (ugotowana) - 60 g (3 x Łyżka)  
Monini Rice&More: włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż - 50 g (5 x Łyżka)  
Feta grecka - 25 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)

Paprykę, cebulę i bakłażana marynujemy w odrobinie oliwy z solą i grillujemy (lub pieczemy) do miękkości. Warzywa mieszamy z Rice&More: 90 sek., ugotowaną ciecierzycą i pokruszoną fetą. Sałatkę doprawiamy solą, pieprzem, świeżą miętą, suszonym oregano i soku z cytryny.

### ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

## OBIAD 16:00

K:440.6 / B:39.9 / T:12.1 / WP:37.3 / F:9.5 / WW:3.7

AROMATYCZNY KURCZAK Z PIECZONYM BATATEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ  
Fasola szparagowa - 135 g (1.5 x Garść)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Mielona słodka papryka - 2.5 g (0.5 x Łyzeczka)  
Tymianek (świeży) - 1 g (0.2 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)

Batata dokładnie myjemy, kroimy na centymetrowe plastry i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Lekko solimy. Mięso z kurczaka lekko rozbijamy tłuczkiem, marynujemy z oliwą z dodatkiem natki pietruszki, słodkiej papryki i soli. Mięso układamy obok batatów. Pieczemy w temperaturze 200 st. C przez około 25 minut. W tym czasie gotujemy fasolkę szparagową (powinna pozostać lekko twardawa). Kurczaka podajemy z pieczonym batatem i fasolką.

Wskazówka: fasolka może być mrożona. Można ją też zamienić na inne zielone warzywo np. brokuły.

### SKYR Z OWOCAMI

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)  
Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)  
Jogurt skyr 0% - 100 g (5 x Łyżka)

Brzoskwinie myjemy i osuszamy, pozbawiamy pestki, ewentualnie obieramy i kroimy w kostkę. Jogurt umieszczamy w miseczce, na wierzch układamy owoce. Dekorujemy miętą. Zjadamy na deser

#### Wskazówka:

Brzoskwinie można zamienić na inny owoc o niskim IG. Powinniśmy wybierać owoce twardawe, a nie te bardzo miękkie.

## ŚRÓDZIEMNOMORSKIE LECZO Z KURCZAKIEM I BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji  
 Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)  
 Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Ryż brązowy - 80 g (5.33 x Łyżka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)  
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)  
 Mielona słodka papryka - 10 g (2 x Łyżeczka)  
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
 Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)  
 Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)

Bakłażana kroimy w kostkę, obficie posypujemy solą i odstawiamy na kwadrans. W tym czasie kroimy cebulę w dużą kostkę, czosnek w plasterki, paprykę w szerokie paski. Kurczaka oczyszczamy z błonek, kroimy w kostkę. Doprawiamy oregano, wędzoną i słodką papryką. Na oliwie smażymy cebulę z czosnkiem. Dodajemy kurczaka i smażymy przez około 3-4 minuty. Następnie dorzucamy optukanego z nadmiaru soli bakłażana, paprykę, liść laurowy i ziele angielskie. Smażymy na niewielkim ogniu około 5 minut, po czym zalewamy pomidorami i dusimy pod przykryciem przez około 25-30 minut aż bakłażan zmięknie. W razie potrzeby można dodać trochę wody. Leczo podajemy z małą porcją ryżu brązowego.

Wskazówka:

Bakłażana można wymienić na cukinię.

SUMA K: 1601.3 B: 93.6 T: 52.5 WP: 164.0 F: 44.8 WW: 16.4

## Wtorek

## ŚNIADANIE 08:00

## OMLET GRYCZANO-ORZECHOWY ZE ŚLIWKAMI

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
 Mąka gryczana - 30 g (2 x Łyżka)  
 Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)  
 Śliwki - 80 g (1 x Garść)  
 Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)  
 Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
 Jogurt skyr 0% - 50 g (2.5 x Łyżka)

## WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

## LUNCH 12:00

## SAŁATKA Z PIECZONEJ DYNIA I CIECIERZYCY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Dynia - 250 g (1.25 x Porcja)  
 Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
 Rukola - 80 g (4 x Garść)  
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Kapary - 20 g (2 x Łyżka)  
 Ciecierzycza (ugotowana) - 200 g (10 x Łyżka)  
 Monini Rice&More: włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż - 100 g (10 x Łyżka)  
 Feta grecka - 50 g (2 x Porcja)  
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)

## K:390.2 / B:19.7 / T:12.7 / WP:45.9 / F:6.1 / WW:4.6

Jajka, banana, orzechy, cynamon i mąkę miksujemy na jednolitą masę. Wylewamy na mocno rozgrzaną patelnię i smażymy na złoty kolor z obydwu stron (w razie potrzeby można posmarować patelnię kropelką oliwy). Omlet podajemy z jogurtem, plasterkami śliwek i świeżą miętą.

## K:401.9 / B:20.1 / T:13.0 / WP:41.3 / F:14.1 / WW:4.2

Dynię (najlepiej hokkaido - nie trzeba obierać!) kroimy w centymetrową kostkę. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 st. C na około 15 minut (dynia powinna być jeszcze lekko chrupiąca). Studzimy. W misce umieszczamy wyptukaną i osuszoną ciecierzycę. Dodajemy oliwę, zmiądzony czosnek, sól, pieprz, oregano, natkę, paprykę słodką i sok z cytryny. Mieszamy. Dodajemy wystudzoną dynię, zimne Rice&More; 90 sek. pokruszoną fetą, posiekane kapary i rukolę. Mieszamy.

Wskazówka:

Sałatka jest na dwie porcje. Do drugiej porcji rukolę dodaj następnego dnia, będzie smaczniejsza i bardziej chrupiąca.

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)  
Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

#### OBIAD 16:00

K:464.2 / B:32.8 / T:18.2 / WP:40.8 / F:8.9 / WW:4.1

#### ZIŁOWE PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM

Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)  
Feta grecka - 25 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x łyżka)

Mięso drobiowe mielimy lub drobno siekamy. Doprawiamy drobno posiekaną pietruszką, bazylią, pieprzem i oregano. Mieszymy z fetą i formujemy 3-4 niewielkie pulpeciki. Na oliwie smażymy przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodajemy pomidory, oregano i sól. Dusimy 5-6 minut. Wkładamy pulpeciki i przykrywamy. Po 4 minutach delikatnie przewracamy pulpety na drugą stronę. Gotujemy kolejne 3-4 minuty. Posypujemy dużą ilością bazylii. Podajemy z pieczonymi ze skórką z młodymi ziemniakami.

#### KOLACJA 20:00

K:353.8 / B:23.3 / T:8.3 / WP:42.7 / F:11.1 / WW:4.3

#### ŚRÓDZIEMNOMORSKIE LECZO Z KURCZAKIEM I BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 1610.1 B: 95.9 T: 52.3 WP: 170.7 F: 40.2 WW: 17.2

## Środa

#### ŚNIADANIE 08:00

K:441.7 / B:22.8 / T:21.3 / WP:36.9 / F:7.6 / WW:3.7

#### GOFRY Z KASZY GRYCZANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x łyżka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Kasza gryczana niepalona (biała) - 150 g (11.54 x łyżka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)



Kaszę gryczaną zalewamy wodą i odstawiamy na minimum 4 godziny. Odcedzamy na gęstym sicie, dokładnie płuczemy i osuszamy. Miksujemy na gładki krem i odstawiamy na całą noc na kuchennym blacie. Rano dodajemy sól, oliwę i jogurt. Pieczemy na mocno rozgrzanej gofrownicy przez minimum 5 minut (nie otwieramy urządzenia przed upływem czasu minimalnego!)

Ciasto można też upiec na suchej patelni jako cienkie placki, ale zdecydowanie lepiej smakują gofry.

#### SZPINAK Z FETĄ I CZOSNKIEM

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Szpinak - 100 g (4 x Garść)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Feta grecka - 25 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)

Na oliwie smażymy przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodajemy szpinak i dusimy 3-4 minuty. Dodajemy fetę. Doprawiamy pieprzem. Wbijamy jajko i smażymy aż białko się zetnie. Nakładamy na gofra.

#### WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

#### LUNCH 12:00

K:401.9 / B:20.1 / T:13.0 / WP:41.3 / F:14.1 / WW:4.2

#### SALAATKA Z PIECZONEJ DYNI I CIECIERZYCY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)  
Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

#### OBIAD 16:00

K:434.4 / B:35.5 / T:9.9 / WP:45.4 / F:7.4 / WW:4.6

##### KURCZAK W SOSIE MASALA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 75 g (0.75 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)

Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Ciecierzycza (ugotowana) - 80 g (4 x Łyżka)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)



Kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w kostkę. Dodajemy jogurt, sól, 1 ząbek zmiążdżonego czosnku, drobno posiekany imbir i łyżeczkę przyprawy garam masala (lub kmin rzymski, mieloną kolendrę, kardamon, cynamon, goździki i pieprz). Na oliwie smażyjemy pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodajemy kurczaka i smażyjemy do miękkości. Zalewamy całość pomidorami. Dodajemy szpinak i ciecierzycę. Doprawiamy do smaku garam masalą i solą. Podajemy z kolendrą bądź natką oraz ryżem lub Rice&More.;

##### MONINI RICE&MORE: WŁOSKI ORKISZ, SOCZEWICA I BRĄZOWY RYŻ

Monini Rice&More: włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż - 100 g (10 x Łyżka)

#### KOLACJA 20:00

K:334.3 / B:18.5 / T:7.8 / WP:44.7 / F:6.9 / WW:4.5

##### GOFRY Z KASZY GRYCZANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



##### ŚLIWKI DUSZONE Z CYNAMONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Śliwki - 160 g (2 x Garść)

Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)



Śliwki kroimy w ćwiartki, pozbawiamy pestek i dusimy z dodatkiem cynamonu i 2 łyżkami wody aż zmiękną. Studzimy i nakładamy na gofry.

##### SEREK TWAROGOWY, ZIARNISTY

Serek twarogowy, ziarnisty - 75 g (0.75 x Porcja)

SUMA K: 1612.3 B: 96.9 T: 52.1 WP: 168.3 F: 36.0 WW: 16.9

## Czwartek

#### ŚNIADANIE 08:00

K:434.2 / B:20.9 / T:16.9 / WP:46.5 / F:7.9 / WW:4.6

##### GOFRY Z KASZY GRYCZANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



##### ŚLIWKI DUSZONE Z CYNAMONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



##### SEREK TWAROGOWY, ZIARNISTY

Serek twarogowy, ziarnisty - 75 g (0.75 x Porcja)

##### ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

## WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

### LUNCH 12:00

K:398.6 / B:23.2 / T:18.3 / WP:31.2 / F:8.2 / WW:3.1

#### KANAPKI Z AWOKADO I WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g (0.5 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Kromki chleba smarujemy twarogiem. Na wierzch nakładamy rukolę, awokado i wędzonego łososia. Posypujemy koperkiem i pieprzem.

#### ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

### OBIAD 16:00

K:499.7 / B:33.5 / T:9.5 / WP:63.9 / F:12.6 / WW:6.4

#### KURCZAK W SOSIE MASALA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



#### RYŻ BRĄZOWY

Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)

#### BORÓWKI AMERYKAŃSKIE

Borówki amerykańskie - 75 g (1.5 x Garść)

### KOLACJA 20:00

K:286.7 / B:16.3 / T:9.1 / WP:31.2 / F:7.2 / WW:3.1

#### TWAROŻEK Z OGÓRKIEM KISZONYM I PESTKAMI DYNI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

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

Roszponka - 40 g (2 x Garść)

Serek twarogowy, ziarnisty - 75 g (0.75 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

Twarożek mieszamy ze startym ogórkiem odsączonym z nadmiaru wody. Doprawiamy pieprzem i szczypiorkiem. Posypujemy pestkami dyni. Podajemy z pieczywem.

**SUMA K: 1619.2 B: 93.8 T: 53.8 WP: 172.8 F: 36.0 WW: 17.2**

## Piątek

### ŚNIADANIE 08:00

K:410.0 / B:29.9 / T:18.8 / WP:27.1 / F:6.3 / WW:2.8

#### OMLET Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I SZPINAKIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 2.5 g (0.25 x Łyżka)

Jajka robimy z posiekaną natką pietruszki i drobno pokrojonym łososiem wędzonym. Na odrobinie oliwy blanszujemy szpinak. Wlewamy masę jajeczną i potrząsamy patelnią, aby jajka oblepiły cały szpinak. Smażymy około 2 minuty po czym delikatnie, za pomocą łypatki podważamy brzegi omeletu i wlewamy surową masę jajeczną pod spód placka. Składamy na połowę, dopiekamy do całkowitego ścięcia omeletu i przekładamy na talerz. Podajemy z pieczywem.

## WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

**LUNCH 12:00****K:400.4 / B:15.2 / T:14.2 / WP:44.3 / F:14.1 / WW:4.5****SAŁATKA CHLEBOWA Z CIECIERZYCĄ**

Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)  
Mięta (świeża) - 10 g (10 x Łyżka)  
Pomidory koktajlowe - 140 g (7 x Sztuka)  
Kapary - 10 g (1 x Łyżka)  
Ciecierzycza (ugotowana) - 60 g (3 x Łyżka)  
Feta grecka - 25 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)

Chleb suszymy w tosterze lub piekarniku (możesz też użyć pieczywa czerstwego). Kropimy w kostkę. Wszystkie warzywa kroimy w mniejsze kawałki. Składniki umieszczamy w misce. Posypujemy rozdrobnioną fetą, posiekaną miętą, kaparami oraz oregano. Sałatka nie wymaga solenia. Polewamy oliwą.

**ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)**

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

**MANDARYNKI**

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

**OBIAD 16:00****K:481.8 / B:33.7 / T:13.4 / WP:50.9 / F:12.4 / WW:5.2****GRZYBOWE KASZOTTO Z JEDNEJ PATELNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Roszponka - 60 g (3 x Garść)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)  
Kasza gryczana niepalona (biała) - 120 g (9.23 x Łyżka)  
Tymianek (świeży) - 2.5 g (0.5 x Porcja)  
Ogórki, kiszzone - 120 g (2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)



Mięso indyka kroimy w kostkę i marynujemy w tymianku i pieprzu. Odstawiamy na bok. W głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę. Szklimy pokrojoną w grubą kostkę. Dodajemy pieczarki i na niezbyt mocnym ogniu dusimy aż się lekko zarumienią. Do grzybowej bazy dodajemy suchą kaszę i smażymy przez 2-3 minuty. Po tym czasie całość zalewamy bulionem. Gotujemy około 5 minut co jakiś czas mieszając. Dodajemy kawałki indyka oraz drobno posiekane lub zmiksowane orzechy włoskie. Delikatnie mieszamy i pod przykryciem na bardzo małym ogniu dusimy kaszotto przez kolejne 5 minut. Kasza nie może być rozgotowana! Na koniec doprawiamy całość solą, pieprzem i dużą ilością posiekanej natki pietruszki. Danie podajemy z ogórkiem kiszonym i garścią roszponki.

**Wskazówka:**

Zamiast pieczarek można użyć grzybów leśnych. Danie można też wzbogacić grzybami suszonymi.

**BRZOSKWINIA**

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)

**KOLACJA 20:00****K:294.5 / B:15.8 / T:5.0 / WP:42.3 / F:8.7 / WW:4.2****KANAPKI Z TWAROŻKIEM I ROSZPONKĄ**

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Roszponka - 40 g (2 x Garść)  
Serek twarogowy, ziarnisty - 75 g (0.75 x Porcja)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Twarożek mieszamy z drobno posiekanym szczypiorkiem. Doprawiamy pieprzem. Nakładamy na kromki pieczywa. Ozdabiamy roszponką.

**SUMA K: 1586.7 B: 94.6 T: 51.4 WP: 164.6 F: 41.6 WW: 16.7**



## ŚNIADANIE 08:00

K:381.4 / B:22.3 / T:12.0 / WP:42.3 / F:8.0 / WW:4.3

### GRYCZANE PLACKI DYNIOWE

Dynia - 150 g (0.75 x Porcja)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Mąka gryczana - 45 g (3 x łyżka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g (0.5 x Porcja)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)  
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 2.5 g (0.25 x łyżka)

Dynię myjemy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach wraz ze skórką. Lekko odciskamy nadmiar soku. Dodajemy rozmacone jajko, oliwę, sól oraz pieprz. Dokładnie mieszamy. Następnie wsypujemy mąkę. Łączymy składniki. W razie potrzeby dolewamy odrobinę wody. Placuszki smażymy na suchej, dobrze nagrzanym patelni na złoty kolor z obydwu stron. Podajemy z twarogiem, szczypiorkiem, rukolą i połówkami pomidorków cherry.

### WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

## LUNCH 12:00

K:404.6 / B:17.7 / T:17.9 / WP:40.5 / F:10.6 / WW:4.1

### MAKARON NA ZIMNO Z FETĄ, POMIDORKAMI I PIECZONĄ DYNIĄ

Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)  
Dynia - 100 g (0.5 x Porcja)  
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.71 x Szklanka)  
Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x łyżeczka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Feta grecka - 25 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)

Makaron gotujemy al dente i studzimy. Cukinię i połówki pomidorków cherry smażymy na oliwie z dodatkiem zmiążdżonego ząbka czosnku. Dodajemy oregano, sól i pieprz. Do tak przygotowanej cukinii dodajemy makaron, uprażone pestki dyni, posiekaną natkę pietruszki i pokuszoną fetą.

Porada: ugotuj jeszcze 60 g makaronu pełnoziarnistego na jutrzejszą kolację.

### ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

## OBIAD 16:00

K:489.3 / B:33.7 / T:13.4 / WP:53.0 / F:12.0 / WW:5.5

### GRZYBOWE KASZOTTO Z JEDNEJ PATELNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



### NEKTARYNKA

Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

## SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, ZIEMNIAKAMI I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)  
 Fasola szparagowa - 135 g (1.5 x Łyżka)  
 Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)  
 Rukola - 20 g (1 x Garść)  
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)  
 Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)  
 Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x Łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Kapary - 10 g (1 x Łyżka)  
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)

Jajko gotujemy na twardo (8-10 minut) w mocno osolonej wodzie. Studzimy i obieramy ze skorupki. W osobnym garnku gotujemy przez około 5 minut fasolkę szparagową. Hartujemy zimną wodą. W naczyniu umieszczamy porwaną w dłoniach zieleninę, połówki pomidorów, fasolkę, całe oliwki, kapary, piórka cebuli, połówki jajka oraz cząstki osączonego z zalewy tuńczyka. Tuż przed podaniem polewamy sałatkę dressingiem z oliwy, cytryny i przypraw. Na koniec do sałatki dodajemy upieczone bez tłuszczu ziemniaki ze skórką.

SUMA K: 1628.2 B: 107.2 T: 50.8 WP: 171.2 F: 39.7 WW: 17.4

## Niedziela

## ŚNIADANIE 08:00

K:405.4 / B:37.6 / T:19.6 / WP:22.9 / F:10.5 / WW:2.4

## TOFUJCZNICA Z PIECZARKAMI

Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)  
 Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
 Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)  
 Roszponka - 40 g (2 x Garść)  
 Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)  
 Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)  
 Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)  
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 2.5 g (0.25 x Łyżka)

Pieczarki dokładnie oczyszczamy, kroimy w plasterki. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i szklimy drobno pokrojoną cebulkę i paski papryki. Dodajemy grzyby i smażymy przez 2 minuty. Po tym czasie do grzybów rozkruszamy tofu. Smażymy kolejne 2 minuty, po czym zalewamy bulionem i gotujemy aż do odparowania nadmiaru płynu. Na sam koniec doprawiamy danie według uznania (najlepiej doprawić tofucznicę czarną solą, płatkami drożdżowymi i kurkumą). Danie podajemy z roszponką i kromką pieczywa.

Wskazówka: zamiast pieczarek można użyć grzybów leśnych np. kurek albo prawdziwków.

## WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

## LUNCH 12:00

K:415.3 / B:25.6 / T:8.7 / WP:55.6 / F:6.2 / WW:5.6

## OWSIANKA JOGURTOWA Z OWOCAMI

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
 Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
 Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)  
 Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)  
 Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)  
 Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)  
 Jogurt skyr 0% - 150 g (7.5 x Łyżka)

Płatki owsiane zalewamy wrzątkiem około 1 cm ponad poziom płatków w szklance. Odstawiamy do wystudzenia. Mieszamy z jogurtem. Na wierzch nakładamy plastry banana, borówki i pokrojoną w kostkę brzoskwinię. Posypujemy posiekanymi orzechami i miętą.

## ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

## OBIAD 16:00

K:422.6 / B:33.6 / T:9.2 / WP:45.9 / F:8.2 / WW:4.6

## DORADA PIECZONA

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Ryba dorada (świeża) - 150 g (1.5 x Porcja)  
 Tymianek (świeży) - 1 g (0.2 x Porcja)  
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 2.5 g (0.25 x Łyżka)

Rybę myjemy i osuszamy. Nacieramy oliwą. Doprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem. Pieczemy w 200 stopniach C przez około 20-25 minut (5-10 minut później niż warzywa). Po upieczeniu skrapiamy sokiem z cytryny i podajemy z warzywami

#### WARZYWA PIECZONE

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)  
Tymianek (świeży) - 2 g (0.4 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)

Warzywa myjemy, kroimy na mniejsze kawałki (cebulę w ćwiartki, ziemniaki w ósemki, paprykę w paski. Mieszmamy z oliwą, tymiankiem i solą. Umieszczamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200 st. C na około 30 minut.

#### KOLACJA 20:00

K:373.1 / B:16.3 / T:14.0 / WP:44.2 / F:9.7 / WW:4.4

#### SALATKA MAKARONOWA Z FETA I RUKOLĄ

Bazyliia (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Czosnek - 2.5 g (0.5 x Żąbek)  
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 60 g (0.86 x Szklanka)  
Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x Łyzeczka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Rukola - 40 g (2 x Garść)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Kapary - 10 g (1 x Łyżka)  
Feta grecka - 25 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)

Makaron gotujemy al dente i studzimy. Paprykę kroimy w paski, cebulę w piórka. Na oliwie smażyemy zmiążdżony czosnek i przez 3-4 minuty smażyemy warzywa. Studzimy. Mieszmamy z makaronem, kaparami, fetą, rukolą, świeżą bazylią, oregano i odrobiną soli.

SUMA K: 1616.4 B: 113.1 T: 51.5 WP: 168.7 F: 34.6 WW: 17.1

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	15 g	15 x Listek
Borówki amerykańskie	125 g	2.5 x Garść
Brzoskwinia	170 g	2 x Sztuka
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	400 g	20 x Łyżka
Czosnek	35 g	7 x Ząbek
Dynia	500 g	2.5 x Porcja
Fasola szparagowa	270 g	3 x Garść
Imbir	5 g	1 x Plaster
Kapary	50 g	5 x Łyżka
Koper ogrodowy	24 g	3 x Łyżka
Mandarynki	325 g	5 x Sztuka
Mięta (świeża)	23 g	23 x Łyżka
Nektarynka	200 g	2 x Sztuka
Ogórki, kiszane	240 g	4 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	300 g	15 x Sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x Łyżeczka
Pomidory koktajlowe	400 g	20 x Sztuka
Rozponka	200 g	10 x Garść
Rukola	200 g	10 x Garść
Szcypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Szpinak	200 g	8 x Garść
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka
Śliwki	240 g	3 x Garść

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Kolendra (świeża)	10 g	10 x Listek
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Mielona słodka papryka	17.5 g	3.5 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	12 g	4 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2.5 g	0.5 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	15 g	15 x Szczypta
Sól biała	14 g	14 x Szczypta
Tymianek (świeży)	6.5 g	1.3 x Porcja
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka


## ZBOŻOWE

Kasza gryczana niepalona (biała)	270 g	20.77 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	110 g	1.57 x Szklanka
Monini Rice&More: włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż	250 g	25 x Łyżka
Mąka gryczana	75 g	5 x Łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x Łyżka
Ryż brązowy	130 g	8.67 x Łyżka

## NABIAŁ

Feta grecka	200 g	8 x Porcja
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka

## 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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	200 g	10 x Łyżka
Jogurt skyr 0%	300 g	15 x Łyżka
Serek twarogowy, ziarnisty	400 g	4 x Porcja
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Ryba dorada (świeża)	150 g	1.5 x Porcja
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
Łosoś, wędzony	100 g	3.33 x Porcja
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	24 g	4 x Łyżka
Woda Muszynianka	10500 g	42 x Szklanka
Zielona herbata (napar bez cukru)	1750 g	7 x Szklanka
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	375 g	1.5 x Szklanka
Passata pomidorowa (przecier)	600 g	6 x Porcja
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	50 g	3.33 x Łyżka
<b>MIEŚO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	550 g	5.5 x Porcja
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	390 g	13 x Kromka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato	105 g	10.5 x Łyżka

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

Instytutu Żywności i Żywności

