

PROGRAM ODŻYWIANIA



Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Jajecznica z mozzarellą	Kanapki z pastą twarogowo-paprykową	Owsianka kakaowa z bananem	Kanapki z jajkiem, pomidorem i szczypiorkiem	Owsianka jabłkowa z orzechami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Jogurt z otrębami, suszonymi morelami i kiwi	Pomarańcza z jogurtem greckim i orzechami	Kanapki z mozzarellą i pomidorem	Smoothie kakaowo - bananowe	Kanapki z mozzarellą i pomidorem
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Różowe pęczotto z burakiem i fetą	Spaghetti al' tonno	Makaron z czerwoną soczewicą i pomidorami	Duszone polędwiczki z indyka z puree pietruszkowym i buraczkami	Kakaowe naleśniki z twarogiem bananowym
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Banan i skyr	Baton Dobra Kaloria (chrupiący orzech)	Jogurt grecki z bananem i orzechami	Skyr z suszonymi morelami i gruszką	Pomarańcza
KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30
Kanapki z pastą z białej fasoli i prażonych orzechów włoskich	Kanapki z pastą z białej fasoli i prażonych orzechów włoskich	Kanapki z pastą twarogowo-paprykową	Salatka z ogórkiem, pomidorem i fetą	Dip curry Pieczone bataty
K: 1690.9 / B: 82.6 T: 55.5 / WP: 194.0 F: 30.1 / WW: 19.5	K: 1693.9 / B: 90.4 T: 53.2 / WP: 196.0 F: 31.1 / WW: 19.7	K: 1697.8 / B: 80.5 T: 52.5 / WP: 210.6 F: 32.4 / WW: 21.3	K: 1692.6 / B: 90.2 T: 57.6 / WP: 184.4 F: 29.5 / WW: 18.5	K: 1689.3 / B: 78.1 T: 59.0 / WP: 194.9 F: 33.5 / WW: 19.5



Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:445.3 / B:25.0 / T:24.0 / WP:28.7 / F:4.0 / WW:2.9

JAJECZNICA Z MOZZARELLĄ

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 3 g (0.3 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

1. Chleb posmaruj cienutko masłem.
2. Rozgrzej olej na patelni.
3. Zesklij posiekaną cebulę, wbij jaja i mieszaj do uzyskania pożądanej konsystencji.
4. Przełóż na talerz i posyp startą/poszarpaną mozzarellą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:248.5 / B:9.0 / T:5.4 / WP:40.2 / F:5.9 / WW:4.0

JOGURT Z OTRĘBAMI, SUSZONYMI MORELAMI I KIWI

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Morele, suszone - 32 g (4 x Sztuka)
Otręby owsiane - 7 g (1 x Łyżka)

1. Jogurt wymieszaj z otrębami i posiekanymi morelami.
2. Odstaw na 10 min do napęcznienia.
3. Dodaj obrane i pokrojone w kostkę kiwi.

OBIAD 15:00

K:453.4 / B:18.0 / T:14.6 / WP:58.5 / F:8.4 / WW:5.8

RÓŻOWE PĘCZOTTO Z BURAKIEM I FETĄ

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Buraki, gotowane w wodzie - 180 g (1.5 x Sztuka)

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Cebulę i czosnek posiekaj, a następnie podsmaż na małym ogniu na patelni.
3. Dodaj pokrojonego w kostkę buraka, przesmaż.
4. Dodaj ugotowaną al' dente kaszę. Zamieszaj.
5. Dodaj pokrojony w kostkę ser feta. Zamieszaj.
6. Posyp posiekaną natką pietruszki.

PODWIECZOREK 17:00

K:212.4 / B:19.2 / T:0.4 / WP:26.2 / F:2.0 / WW:2.6

BANAN I SKYR

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Skyr naturalny - 150 g (1 x Porcja)

KOLACJA 19:30

K:331.2 / B:11.4 / T:11.1 / WP:40.4 / F:9.7 / WW:4.1

KANAPKI Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI I PRAŻONYCH ORZECHÓW WŁOSKICH

Fasola biała, nasiona suche - 30 g (1.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)
Kolendra (suszone liście) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

1. Fasolę mocz w wodzie przez 12h. Odsącz z wody i ugotuj w świeżej z dodatkiem soli do miękkości ok. 1-1,5h.
2. Ostudź i zmiksuj z oliwą oraz przyprawami.
3. Dodaj zarumienione na suchej patelni i posiekane orzechy. Zamieszaj łyżką.
4. Nałóż na pieczywo.

SUMA K: 1690.9 B: 82.6 T: 55.5 WP: 194.0 F: 30.1 WW: 19.5



Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:370.5 / B:25.6 / T:7.3 / WP:45.3 / F:5.9 / WW:4.6

KANAPKI Z PASTĄ TWAROGOWO-PAPRYKOWĄ
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Papryka czerwona - 56 g (0.4 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

1. Wymieszaj twaróg z mlekiem. Dopraw do smaku pieprzem, np. ziołowym.
 2. Wymieszaj z posiekaną papryką i nałóż na pieczywo.
- * możesz dodać szczypiorek

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:334.2 / B:7.9 / T:16.9 / WP:35.0 / F:4.8 / WW:3.4

POMARAŃCZA Z JOGURTEM GRECKIM I ORZECHAMI
Jogurt grecki - 100 g (5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

1. Pomarańczę i wymieszaj z jogurtem.
2. Posyp posiekаныmi orzechami.
3. Polej miodem.

OBIAD 15:00

K:526.4 / B:42.4 / T:13.7 / WP:56.1 / F:9.9 / WW:5.6

SPAGHETTI AL' TONNO
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Marchew - 100 g (2.22 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Makaron spaghetti - 60 g (1.2 x Porcja)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Tuńczyk w sosie własnym - 150 g (5 x Łyżka)

1. Makaron ugotuj al' dente.
2. Marchew umyj, za pomocą obieraczki do warzyw pokrój w tasemki.
3. Podsmaż chwilę na łyżce oleju, dodając posiekany czosnek, przyprawy.
4. Dodaj makaron, pomidory i duś całość ok. 10 minut.
5. Dodaj rozdrobnionego tuńczyka i pietruszkę.

PODWIECZOREK 17:00

K:131.6 / B:3.0 / T:4.2 / WP:19.2 / F:0.9 / WW:1.9

BATON DOBRA KALORIA (CHRUPIĄCY ORZECH)
Baton Dobra Kaloria (chrupiący orzech) - 35 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:30

K:331.2 / B:11.4 / T:11.1 / WP:40.4 / F:9.7 / WW:4.1

KANAPKI Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI I PRAŻONYCH ORZECHÓW WŁOSKICH
Fasola biała, nasiona suche - 30 g (1.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)
Kolendra (suszone liście) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

1. Fasolę mocz w wodzie przez 12h. Odsącz z wody i ugotuj w świeżej z dodatkiem soli do miękkości ok. 1-1,5h.
2. Ostudź i zmiksuj z oliwą oraz przyprawami.
3. Dodaj zarumienione na suchej patelni i posiekane orzechy. Zamieszaj łyżką.
4. Nałóż na pieczywo.

SUMA K: 1693.9 B: 90.4 T: 53.2 WP: 196.0 F: 31.1 WW: 19.7



ŚNIADANIE 07:00

K:318.6 / B:13.2 / T:7.0 / WP:50.4 / F:7.8 / WW:5.1

OWSIANKA KAKAOWA Z BANANEM

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 175 g (0.7 x Szklanka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Kakao niskotłuszczowe - 10 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)

1. Płatki zagotuj na mleku z dodatkiem kakao i cynamonu.
2. Odstaw do napęcznienia na 5-10 minut i dodaj plastry banana.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:277.8 / B:15.9 / T:8.6 / WP:30.2 / F:6.1 / WW:3.1

KANAPKI Z MOZZARELLĄ I POMIDOREM

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Porcja)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

1. Pomidory i mozzarellę pokrój w plastry.
2. Nałóż na pieczywo - można lekko opiec w tosterze.
3. Posyp suszoną lub świeżą bazylią i pieprzem.

OBIAD 15:00

K:470.7 / B:19.1 / T:12.9 / WP:64.9 / F:10.6 / WW:6.5

MAKARON Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ I POMIDORAMI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 36 g (3 x Łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Makaron penne - 50 g (0.71 x Szklanka)

1. Wstaw makaron do gotowania.
2. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek wyciśnij/posiekaj.
3. Na większej patelni rozgrzej łyżkę oliwy i zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i chwilę podsmaż.
4. Dodaj przepłukaną dobrze soczewicę i chwilę ją podsmaż. Zalej wodą i duś 10 minut.
5. Dodaj pomidory z puszki, przyprawy, wymieszaj i gotuj jeszcze 5 minut.
6. Zamieszaj z makaronem i posyp pietruszką.

PODWIECZOREK 17:00

K:260.1 / B:6.7 / T:16.7 / WP:19.7 / F:2.0 / WW:2.0

JOGURT GRECKI Z BANANEM I ORZECHAMI

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt grecki - 100 g (5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

- Jogurt wymieszaj z kawałkami banana i posiekanymi orzechami.

KOLACJA 19:30

K:370.5 / B:25.6 / T:7.3 / WP:45.3 / F:5.9 / WW:4.6

KANAPKI Z PASTĄ TWAROGOWO-PAPRYKOWĄ

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Papryka czerwona - 56 g (0.4 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

1. Wymieszaj twaróg z mlekiem. Dopraw do smaku pieprzem, np. ziołowym.
 2. Wymieszaj z posiekaną papryką i nałóż na pieczywo.
- * możesz dodać szczypiorek

SUMA K: 1697.8 B: 80.5 T: 52.5 WP: 210.6 F: 32.4 WW: 21.3



ŚNIADANIE 07:00

K:342.8 / B:12.5 / T:12.9 / WP:38.8 / F:5.7 / WW:4.0

KANAPKI Z JAJKIEM, POMIDOREM I SZCZYPIONIEM

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 7 g (1.4 x Łyżeczka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

1. Ugotuj jajko.
2. Chleb posmaruj cieniutko masłem.
3. Na chleb nałóż pokrojone w plasterki jajko i pokrojonego pomidora.
4. Posyp szczypiorkiem, jeśli lubisz.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:272.8 / B:9.6 / T:5.0 / WP:47.9 / F:6.4 / WW:4.8

SMOOTHIE KAKAOWO - BANANOWE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Kakao niskotłuszczowe - 10 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)

1. Płatki namocz w mleku, aby napęczniały.
2. Zmiksuj z kakao, bananem i wypij w ciągu 1h.

OBIAD 15:00

K:411.0 / B:26.8 / T:11.3 / WP:48.0 / F:8.6 / WW:4.8

DUSZONE POLĘDWICZKI Z INDYKA Z PUREE PIETRUSZKOWYM I BURACZKAMI

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 100 g (1 x Porcja)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Buraki, gotowane w wodzie - 150 g (1.25 x Sztuka)

1. Cebulę pokrój w pióra. Mięso przełóż do miseczki, dodaj olej, słodką paprykę, pieprz i wyciśnięty czosnek. Zamieszaj. Odstaw na 10 minut.
2. Wstaw ziemniaki do gotowania.
3. Buraczki zetrzyj na tarce. Dodaj oliwę i pieprz.
4. Podsmaż na oleju cebulę. Dodaj mięso i obsmaż z każdej strony. Podlej wodą i duś 10 minut na małym ogniu pod przykryciem.
5. Ziemniaki odcedź i utłucz. Wymieszaj lub zmiksuj z drobno posiekaną pietruszką.

PODWIECZOREK 17:00

K:243.6 / B:20.1 / T:0.5 / WP:30.8 / F:5.2 / WW:3.0

SKYR Z SUSZONYMI MORELAMI I GRUSZKĄ

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Morele, suszone - 24 g (3 x Sztuka)
Skyr naturalny - 150 g (1 x Porcja)

Posiekaj suszone morele i gruszkę. Wymieszaj z serkiem.

KOLACJA 19:30

K:422.4 / B:21.2 / T:27.9 / WP:18.8 / F:3.6 / WW:1.9

SAŁATKA Z OGÓRKIEM, POMIDOREM I FETA

Bazylija (suszona) - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypka)
Ogórek zielony (długi) - 54 g (0.3 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj oliwę z jogurtem. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj z dressingiem.
4. Pokrój ser w kostkę i dodaj do sałatki.
5. Zjedz z pieczywem.

SUMA K: 1692.6 B: 90.2 T: 57.6 WP: 184.4 F: 29.5 WW: 18.5



Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:353.9 / B:12.6 / T:11.8 / WP:45.8 / F:6.8 / WW:4.6

OWSIANKA JABŁKOWA Z ORZECHAMI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)

1. Płatki i posiekane jabłko ugotuj na mleku z dodatkiem cynamonu.
2. Dodaj posiekane orzechy i odstaw do napełnienia na 10 minut.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:277.8 / B:15.9 / T:8.6 / WP:30.2 / F:6.1 / WW:3.1

KANAPKI Z MOZZARELLĄ I POMIDOREM

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Porcja)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

1. Pomidory i mozzarellę pokrój w plastry.
2. Nałóż na pieczywo - można lekko opiec w tosterze.
3. Posyp suszoną lub świeżą bazylią i pieprzem.

OBIAD 15:00

K:573.2 / B:39.2 / T:20.1 / WP:58.5 / F:6.7 / WW:5.9

KAKAOWE NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM BANANOWYM

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mąka orkiszowa - 45 g (3 x Łyżka)
Kakao niskotłuszczowe - 10 g (1 x Łyżka)

1. Jajo zmiiksuj z mąką, mlekiem, cukrem/ksylitolem, odrobiną wody i szczyptą soli.
2. Usmaż pod przykryciem na patelni natłuszczonej olejem za pomocą ręcznika papierowego.
3. Twaróg rozgnieć z jogurtem i bananem. Rozsmaruj na naleśnikach i złóż.

PODWIECZOREK 17:00

K:94.0 / B:1.8 / T:0.4 / WP:18.8 / F:3.8 / WW:1.8

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:30

K:390.3 / B:8.5 / T:18.1 / WP:41.6 / F:10.1 / WW:4.1

DIP CURRY

Jogurt grecki - 100 g (5 x Łyżka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)

Wymieszaj jogurt z curry. Podaj do batatów.

PIECZONE BATATY

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Batata obierz i pokrój w słupki/plastry.
2. Przełóż do miski, skrop olejem i wymieszaj z przyprawami.
3. Rozłóż na blaszce wyłożonej papierem pergaminowym.
4. Piecz na rumiany kolor w piekarniku w 180 stopniach około 20 minut.


SUMA K: 1689.3 B: 78.1 T: 59.0 WP: 194.9 F: 33.5 WW: 19.5



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	420 g	3.5 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	330 g	2.75 x Sztuka
Cebula	170 g	1.7 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Fasola biała, nasiona suche	60 g	3 x Łyżka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Marchew	100 g	2 x Sztuka
Morele, suszone	56 g	7 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	54 g	0.3 x Sztuka
Papryka czerwona	112 g	0.8 x Sztuka
Pietruszka, liście	36 g	6 x Łyżeczka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Soczewica czerwona, nasiona suche	36 g	3 x łyżka
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Ziemiaki	210 g	3 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	13 g	3.25 x łyżeczka
Curry	2 g	2 x Szczypta
Cynamon	4 g	0.8 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x łyżeczka
Kurkuma	2 g	0.4 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x łyżeczka
Oregano (suszone)	6 g	2 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	4 g	0.8 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Jogurt grecki	300 g	15 x łyżka
Jogurt naturalny	230 g	11.5 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	700 g	2.8 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	300 g	1.5 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	150 g	3 x Porcja
Ser, mozzarella	120 g	8 x Porcja
Skyr naturalny	300 g	2 x Porcja
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, pęczak	60 g	4 x łyżka
Makaron penne	50 g	0.71 x Szklanka
Makaron spaghetti	60 g	1.2 x Porcja
Mąka orkiszowa	45 g	3 x łyżka
Otręby owsiane	7 g	1 x łyżka
Płatki owsiane (górskie)	90 g	9 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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNE		
Baton Dobra Kaloria (chrupiący orzech)	35 g	1 x Sztuka
Cukier	5 g	0.5 x łyżka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x łyżka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	12 g	2.4 x łyżeczka
Olej rzepakowy	33 g	3.3 x łyżka
Oliwa z oliwek	40 g	4 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao niskotłuszczowe	30 g	3 x łyżka
Orzechy włoskie	54 g	3.6 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Polędwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Porcja
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	150 g	5 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	600 g	20 x Kromka

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

