

Żywienie osób starszych w praktyce

Wydanie II rozszerzone



AL. WILANOWSKA 257,
WARSZAWA

Aneta Strelau

Autorka opracowania diet

Dietetyk kliniczny z wieloletnim doświadczeniem, wspomaga osoby potrzebujące pomocy w ustaleniu zbilansowanej diety dla osób borykających się z nadwagą, niedowagą , osób starszych czy chorobami dieto-zależnymi. Zajmuje się również poradnictwem dla dzieci objętymi opieką specjalistycznych poradni zaburzeń neurorozwojowych na terenie Warszawy. Jest członkiem m.in.:Europejskiej Federacji Stowarzyszeń Dietetyków DIETS/ EFAD,Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i Na Diecie Bezglutenowej ,Polskiego Towarzystwa Dietetyki, Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Jest także Wiceprezesem Fundacji promującej sport wśród dzieci i młodzieży „Warszawska Asocjacja Rugby”. Nieustannie pogłębia swoją wiedzę, na bieżąco zaznajamiając się z najnowszymi, specjalistycznymi informacjami oraz uczestnicząc w konferencjach naukowych z zakresu problematyki otyłości i innych chorób dietozależnych. Zdobytą wiedzę popularyzuje w swoich licznych publikacjach i podczas wystąpień.

Dieta MIND & DASH

DIETA DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)¹

Podstawy diety DASH:

- przeciwdziałanie **nadciśnieniu**
- pełnoziarniste produkty zbożowe
- świeże warzywa i owoce
- produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu
- ryby, drób (mięso czerwone w ograniczonych ilościach)
- nasiona roślin strączkowych, orzechy oraz nasiona
- ograniczenie spożycia tłuszczu, cholesterolu i słodczy
- ograniczenie spożycia soli

Tabela 1. Rozkład porcji grup produktów w diecie 2000kcal

2000 kcal	
GRUPA PRODUKTÓW	LICZBA PORCJI
ziarna i produkty zbożowe	7 – 8 na dobę
owoce	4 – 5 na dobę
warzywa	4 – 5 na dobę
produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu	2 – 3 na dobę
ryby, drób, mięso	2 – 3 lub mniej na dobę
nasiona roślin strączkowych, orzechy oraz nasiona	4 – 5 na tydzień
oleje i tłuszcze	2 – 3 na dobę
słodycze	5 na tydzień

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DIETA MIND (The Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay)²

Podstawy diety MIND:

- poprawa funkcji poznawczych
- obniżenie ryzyka oraz spowolnienie progresji choroby Alzheimer'a
- dieta śródziemnomorska + dieta DASH = dieta MIND

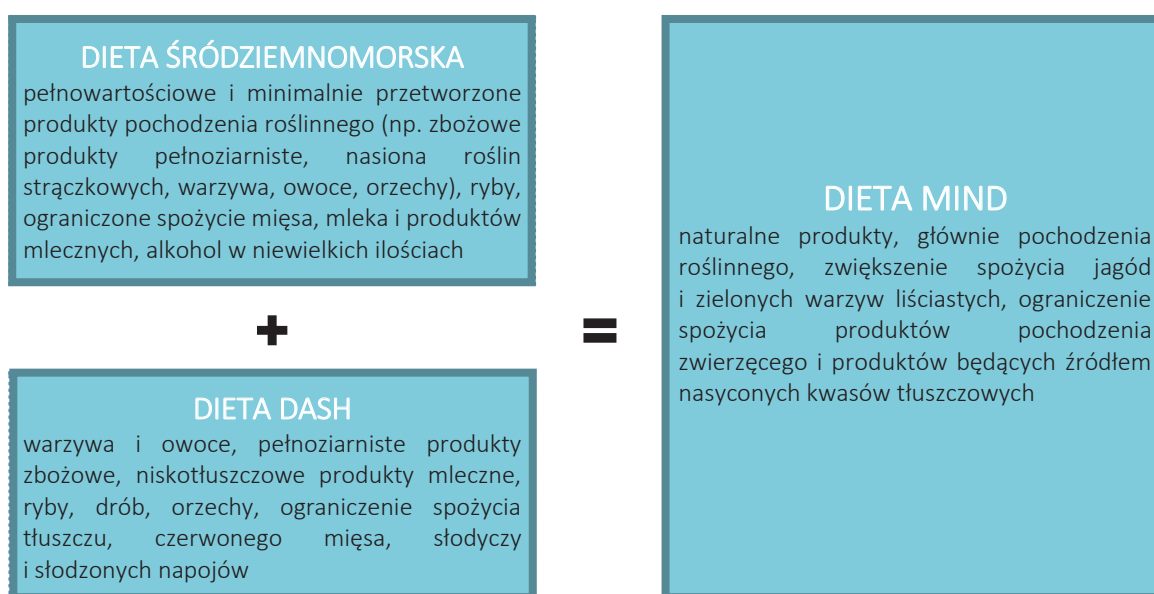


Tabela 2. Podział produktów na zdrowe i niezdrowe według diety MIND²

PRODUKTY ZDROWE DLA MÓZGU (<i>brain – healthy</i>)	PRODUKTY NIEZDROWE (<i>unhealthy</i>)
zielone warzywa liściaste	czerwone mięso
inne warzywa	masło i margaryna
orzechy	ser
jagody	wyroby cukiernicze i słodczy
fasola	potrawy smażone
pełnoziarniste produkty zbożowe	fast food
ryby	
drób	
oliwa z oliwek	
wino	

1. Gajewska D.: Dieta -niedoceniana metoda niedoceniana metoda leczenia nadciśnienia tętniczego. Wszechnica Żywnościowa SGGW, Warszawa 2010
2. Maracason W.: What Are the Components to the MIND Diet? Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2015, 115 (10): 1744

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dieta
LEKKOSTRAWNA



POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa z płatkami owsianymi	- Mleko - Płatki owsiane	250 ml 40g	<i>Płatki ugotować na mleku.</i>
	Pieczyno z pastą jajeczną z koperkiem Pomidor b/s Sałata	- Pieczywo - Masło - Jaja - Świeży koperk - Jogurt naturalny - Pomidor	70g 5g 100g 5g 15g 50g	<i>Jaja gotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie i obrać ze skorupki. Obrane jaja przełożyć do miseczki i rozgnieść i wymieszać z jogurtem naturalnym, przyprawami oraz posiekanym koperkiem. Całość wymieszać, przed podaniem schłodzić. Podawać z pieczywem, pomidorem i sałatą.</i>
	Herbata ziołowa	- Herbata ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Koktajl bananowo-czekoladowy	- Banan -Jogurt naturalny -Siemię lniane mielone - Kakao naturalne	100g 150ml 5g 5g	<i>Wszystkie składniki połączyć ze sobą i Zblendować na gładką masę.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
OBIAD	Pierś drobiowa duszona z warzywami i sosem z chleba Ziemniaki	- Pierś z kurczaka - Seler - Cukinia - Wywar jarzynowy -Pieczywo - Oliwa z oliwek - Sól - Pieprz - Kasza jęczmienna	100g 20g 100g 200ml 50g 5g 1g 1g 50g	<i>Z dodatkiem oliwy poddusić mięso, dodać warzywa pokrojone w duże słupki i doprawić. Następnie dolać wywar i dusić pod przykryciem przez 35-40 minut. Zdjąć z ognia i odlać do miski pozostały wywar. Dodać miąższ z chleba razowego i resztę oliwy. Zmiksować na gładką masę. Połączyć mięso i warzywa powstałym sosem i podawać z ogórkiem i kaszą.</i>
	Kompot z gruszek	6 porcji: - gruszki -woda -sok z cytryny -wanilia -cukier	400g 1 litr 12g 2g 10g	<i>Kompot: gruszki obrać i pokroić, usunąć gniazda nasienne, włożyć do wody z cukrem, dodać sok z cytryny, tyżeczkę mielonej wanilii, wymieszać. Gotować pod przykryciem 20min.</i>

	Zupa pomidorowa z ryżem	- Korpusy z kurczaka - Marchew - Por (biała część) - Koncentrat pomidorowy - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano - Ryż biały	80g 40g 15g 30g 5g 30g	<i>Korpusy zalać zimną wodą i gotujemy na małym ogniu ok. 1 godziny. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać koncentrat pomidorowy i zagotować. Na koniec dodać mleko i posiekany koperek.</i> <i>Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu.</i>
KOLACJA	Rolada nadziewana mięsem i warzywami z sosem pomidorowym Kawa z mlekiem inka	- Wołowina - Włoszczyzna (bez kapusty) - Ziemniaki - Jajko - Zielona pietruszka - Olej rzepakowy - Bułka tarta - Pomidor - Mleko - Kawa inka	100g 100g 100g 15g 5g 5g 5g 170g 250ml 5g	<i>Wołowinę ugotować, pod koniec gotowania dodać włoszczyznę, scedzić wywar, mięso i warzywa ostudzić, zmielić w maszynce. Ziemniaki ugotować, zimne zmielić. Folię posmarować olejem, posypać bułką tartą. Z białka ubić pianę, połowę dodać do ziemniaków, delikatnie wymieszać. Masę wyłożyć na folię, uformować prostokąt. Drugą połowę piany dodać do mięsa i warzyw, wymieszać, doprawić do smaku. Wyłożyć na ziemniaki, posypać zieleniną, uformować roladę, zawinąć w folię, upiec. Przygotować sos: warzywa nastawić na wywar, gotować około 25 min, scedzić, dodać przetarty pomidor, uprzednio zagotowany. Z mąki i wody zrobić zawiesinę, dodać do sosu, zagotować.</i>

NOTATKI:

[illegible]

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z zacierkami	- Mleko - Mąka pszenna - Jajko	250ml 20g 15g	W garnku zagotować mleko. Z mąki i jajka zagnieść elastyczne, zwarte ciasto. Do gotującego się mleka zetrzeć na dużych oczkach tarki zacierkę. Można także uformować małe kluski ręcznie. Gotować do miękkości. Zacierkę można ugotować osobno na posolonej wodzie, odcedzić i dodać do mleka.
	Parówki na ciepło z pieczywem Pomidor b/s Ogórek Sałata	- Pieczywo - Masło - Parówki - Pomidor b/s - Ogórek - Sałata - Herbata owocowa	70g 5g 100g 170g 35g 10g 250ml	Parówki ugotować w wodzie. Podać z pieczywem, pomidorem, ogórkiem i sałatką.
	Herbata owocowa			
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany z musem jabłkowym	- Serek homogenizowany - Jabłka - Woda	200g 180g 200ml	Jabłka należy obrać ze skórki i wyciąć gniazda nasienne. W czasie obierania warto polewać je sokiem z cytryny, aby nie zdążyły zbyt mocno szernieć. Następnie owoce należy pokroić w ćwiartki. W międzyczasie podgrzewamy garnek, wlewając do niego trochę wody. Pokrojone owoce wsypujemy do garnka i całość gotujemy, dopóki woda nie wyparuje. Jeśli w czasie gotowania woda wyparowała, a jabłka nie zmieniły konsystencji na półpłynną, należy trochę jej dolać. I odwrotnie – jeśli jabłka są już gotowe, a wody jest za dużo, odlewamy część. Gotowy mus jabłkowy próbujemy i w razie potrzeby dodajemy cukru. Następnie przecieramy go przez sitko, rozbijamy tłuczkiem do ziemniaków albo blendujemy, żeby uzyskać jak najbardziej płynną masę.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Gulasz drobiowy z ziemniakami i groszkiem	- Pierś z kurczaka - Mąka ziemniaczana - Groszek zielony - Ziemniaki	100g 5g 150g 150g	Pokrojone w kostkę mięso z kurczaka i groszek ugotować w niewielkiej ilości wody. Dodać mąkę ziemniaczaną rozrobioną w zimnej wodzie, doprawić i zagotować. Podawać z ziemniakami ugotowanymi w osolonej wodzie.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Zupa koperkowa z ryżem	- Koprusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Ryż biały - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 10g	<i>Koprusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowany wcześniej ryż i posiekany koperek.</i>
KOLACJA	Budyń z kaszy i mięsem	- Wołowina gotowana - Kasza jęczmienna - Masło - Jajko - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, majeranek	100g 50g 5g 50g 5g	<i>Kaszę ugotować na sypko. Mięso ugotowane zemieć i połączyć kaszą. Żółtka oddzielić od białek i połączyć z masłem. Do kaszy dodać żółtka, majeranek, zieloną pietruszkę i ubitą pianę z białka. Lekko wymieszać. Przełożyć masę do naczynia wysmarowanego olejem i wysypanego bułką tartą, gotować na parze ok 45 min.</i>
	Herbata ziołowa	- Herbata ziołowa	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Zupa mleczna z ryżem	- Mleko - Ryż	250ml 50g	Półowę mleka zagotować. Na gotujące się mleko wsypać ryż i gotować około 20 minut. Następnie, dodać resztę mleka i zagotować.
	Pasta pomidorowa Salata Ogórek kiszony	- Pieczywo - Masło - Twaróg - Mleko - Przecier pomidorowy/koncentrat pomidorowy - Sałata - Ogórek kiszony - Szczypiorek	70g 5g 70g 20ml 5g 20g 60g 5g	Twaróg rozdrobnić z mlekiem, dodać przecier lub koncentrat pomidorowy oraz drobno posiekany szczypiorek, wymieszać. Podawać z pieczywem, ogórkiem kiszonym i sałatą.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Kisiel owocowy (owoce leśne) z waflem ryżowym	- Owoce leśne - Zimna woda - Cukier - Mąka ziemniaczana - Wafel ryżowy	70g 300ml 1g 10g 30g	Do rondelka włożyć owoce, zalać wodą, dodać cukier i zagotować. Mąkę ziemniaczaną rozproszyc w pozostałej zimnej wodzie i dodać do zagotowanych, wrzących owoców. Zagotować i odstawić z ognia do wystudzenia. Jeśli po zagotowaniu kisiel nie będzie gęsty należy rozproszyc kolejną łyżeczkę mąki ziemniaczanej w bardzo niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie dodać ją do kisielu, wymieszać i zagotować.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ziemniakami	- Filet rybny (dorsz, mintaj) - Pieczywo - Natka pietruszki - Jaja - Przyprawy: sól, kumin, oregano - Krojone pomidory z puszki - Ziemniaki	100g 30g 5g 50g 1g 1g 30g 150g	Do melaksera wrzucić chleb i zetrzyj go na okruszki. Następnie wrzucić do melaksera rybę i krótko zmiksować całość. Do ryby należy dodać natkę pietruszki, 2 roztrzepane jajka, kumin i sól. Całość wystarczy wymieszać do połączenia składników. Z powstałego ciasta uformować kotleciki (jeśli ciasto nie jest zbyt zwarte wstawcie je do lodówki na 15-20 minut), a następnie ugotuj. Dodaj pomidory z puszki, sól i pieprz. Gotuj sos ok 10 minut. Teraz czas na przykrycie całości pokrywką i zmniejszenie nieco ognia. Tak duś pulpety ok 13-15 minut, po czym odkryj całość i duś jeszcze 10 minut.

	Kompot z owoców leśnych	6 porcji: - owoce leśne mrożone: maliny, jeżyny, jagody - Jabłka - Cukier - Woda - Goździki	200g 200g 30g 1,25 l	Kompot: Do garnka wlać wodę, dodać cukier i goździki. Zagotować. Dodać obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka i owoce leśne. Gotować pod przykryciem ok 20 min.
	Zupa jarzynowa z kaszą	- Koprusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Kasza jęczmienna - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, pieprz, łubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 5g	Korpusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowaną wcześniej kaszę i posiekaną natkę pietruszki.
KOLACJA	Makaron z mięsem po włosku	- Makaron pszenny - Pierś z kurczaka - Przecier z pomidorów - Cukinia - Oliwa z oliwek - Przyprawy: sól, bazylia, oregano	50g 100g 100g 80g 5g	Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka ugotować na parze. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i przyprawy, przykryć pokrywką i dusić do miękkości cukinii. Dodać przecier pomidorowy, doprawić, wymieszać i zagotować.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl z owocami leśnymi	- Owoce leśne (jagody, jeżyny, maliny,) - Jogurt naturalny - Miód	300g 150g 5g	Do pojemnika blendera włożyć wszystkie składniki. Zmiksować dokładnie do uzyskania aksamitnej konsystencji.
	Pieczyno z szynką gotowaną Pomidor Sałata Natka	- Pieczywo - Masło - Szynka gotowana - Pomidor - Sałata - Natka pietruszki	70g 5g 40g 50g 20g 10g 5g	Podajemy pieczywo z szynką i warzywami.
	Herbata ziołowa	-Herbata ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Budyń z kaszy jaglanej z musem bananowym	- Kasza jaglana - Mleko - Cynamon - Naturalne kakao - Banan	150g 300g 3g 10g 120g	Przed gotowaniem kasze przepłukać kilka razy, aby pozbyć się smaku goryczki. Najlepiej użyć drobnego sitka, przepłukać kilka razy ciepłą i zimną wodą. Zakończyć przepłukiwanie wrzącą wodą, Zagotować mleko, wsypać kaszę i gotować na małym ogniu ok. 15 min. W razie potrzeby dodać więcej mleka w trakcie gotowania. Po ugotowaniu dodać cynamon i kakao. Zblendować na gładki budyń. Podawać z bananem.
	Woda z cytryną	-woda -sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Makaron z kurczakiem Sałata z jogurtem	- Makaron pszenny - Pierś z kurczaka - Cukinia - Sałata - Jogurt naturalny	50g 120g 100g 20g 20g	Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kawatki piersi z kurczaka poddusić bez obsmażania, dodać pokrojoną w kostkę cukinię. Dusić do miękkości warzyw, doprawić. Umytą sałatę porwać i wymieszać z jogurtem.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Botwinka z ziemniakami	- Korpusy z kurczaka - Botwinka - Ziemniaki - Marchew - Pietruszka - korzeń -Śmietana - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz	80g 70g 100g 50g 30g 20g 3g	<i>Odciąć liście botwinki od buraczków, dokładnie umyć liście i obrać buraczki. Liście posiekać na desce, razem z gałązkami, buraczki pokroić w kostkę. Marchewkę oraz pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ziemniaki umyć i obrać, pokroić w kostkę, ugotować w bulionie z marchewką i pietruszką. Dodać buraki, następnie liście botwinki. Całość gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Następnie zahartować śmietanę: wlać do niej kilka łyżek gorącej zupy i wymieszać dokładnie. Tak przygotowaną śmietanę dodać do zupy, doprawić do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodać posiekany koperek.</i>
KOLACJA	Rolada z mielonej ryby z warzywami, z pieczywem Ogórek Koperek	- Filety rybne bez skóry dorsz - Bułka - Kasza manna błyskawiczna - Jajka - Sok z cytryny - Natka pietruszki - Majeranek -Sól - Pieczywo - Ogórek - Koperek	120g 30g 30g 25g 5g 5g 70g 40g 5g	<i>Filety rybne i odcisniętą bułkę zmielić. Dodać jajka i kaszę manną . Doprawić solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi, sokiem z cytryny do smaku . Wyrobić. Lnianą ściereczkę posmarować masłem .Wyłożyć masę rybną .Uformować wałek . szczególnie zawinąć w ściereczkę . Zawiązać końce nitką. W szerokim garnku zagotować wodę z kostkami bulionowymi. Do wrzącego włożyć roladę i gotować 1 godzinę na małym gazie .Wyjąć . Zostawić do ostygnięcia. Odwinąć i pokroić w plastry.</i>
	Kawa z mlekiem	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane z mlekiem	- Płatki kukurydziane - Mleko	30g 250ml	Wsypać płatki do miski, zalać ciepłym mlekiem.
	Jajecznicę na maśle Pomidor Ogórek	- Jajka - Masło - Pieczywo - Masło - Pomidor - Ogórek	100g 3g 70g 5g 100g 50g	Jajka wybić, rozkłócić i doprawić solą. Na patelni rozpuścić masło, dodać jajka i chwilę smażyć. Pod koniec dodać pokrojone w kostkę pomidory. Ogórka obrać i pokroić w słupki i układać na talerzach obok jajecznicy.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi	- Truskawki - Jogurt naturalny - Płatki owsiane - Siemię lniane	100g 150g 20g 5g	Truskawki umyć i oderwać szypułki, włożyć do pojemnika blendera. Dodać jogurt i mleko. Zmiksować.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Pierś z indyka z ziemniakami i surówką z marchewki	- Filet z indyka - Ziemniaki - Koperek - Oliwa z oliwek - Marchew - Jabłko - Cytryna	120g 100g 5g 5g 50g 50g 5g	Ziemniaki ugotować, posypać posiekanym koperkiem. Pierś z kurczaka pokroić i ugotować na parze. Doprawić ziołami prowansalskimi i solą. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny.
	Kompot z jabłek (250ml na porcję)	6 porcji: - Jabłka - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1,25 l 5g 5g 20g	Kompot: Jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)
	Rosół z makaronem	- Korpus z kurczaka - Wołowina - Marchew - Pietruszka - Seler - Pietruszka naciowa - Makron nitki - Sól - Pieprz	70g 30g 50g 20g 20g 5g 50g	Mięso włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Warzywa obrać i pokroić w słupki. Całość gotować na małym ogniu, gdy warzywa i mięso będą miękkie, dodać natki selera i pietruszki, doprawić do smaku i podać z ugotowanym wcześniej makaronem.

KOLACJA	Pulpety z kaszy manny z twarogiem surówką z jabłka	- Twaróg - Mleko - Masło - Jajka - Mąka pszenna - Kasza manna - Jabłko - Sok z cytryny	100g 20ml 5g 30g 30g 30g 100g 5g	<i>Do miski wrzucić twaróg. Rozdrobnić ser z mlekiem. Wsypać mąkę i kaszę. Wlać roztopione masło i wbić jajka. Zmiksować wszystko do jednolitej masy. Formować niewielkie klusieczki. (Jeśli ciasto będzie lepkie, posyp dłonie mąką). Gotować w osolonym wrzątku przez 5-6 minut. Jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z sokiem z cytryny.</i>
	Herbata Rooibos	- Herbata rooibos	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z makaronem	- Mleko - Makaron nitki - Masło - Cukier	250ml 40g 5g 5g	Wodę zagotować i dodać makaron. Czas gotowania wg instrukcji na opakowaniu. Makaron odsączyć, wymieszać z gorącym mlekiem i masłem. Dodać cukru do smaku.
	Pasta z pieczonych warzyw Wędlina drobiowa Ogórki sałata	- Marchewka - Pietruszka - Seler - Natka - Pieczywo - Masło - Wędlina drobiowa - Ogórki - Sałata - Przyprawy: majeranek, sól	20g 20g 20g 10g 70g 5g 30g 30g 15g	Warzywa: marchewkę, pietruszkę i seler upiec w temp. 200C przez 20-30min. Upieczone warzywa zmielić i doprawić do smaku solą i majerankiem. Dodać posiekaną natkę pietruszki i wymieszać. Pastę smarować pieczywo i układać na nim liście sałaty, plastry wędliny drobiowej i ogórka kiszzonego
	Kawa inka	- Mleko - Inka	250ml 5ml	
II ŚNIADANIE	Ciasto marchewkowe jogurt naturalny	- Mąka pszenna - Marchew - Jajka - Cukier - Proszek do pieczenia - Olej - Cynamon - Jogurt naturalny	1 porcja ciasta (80g) 150g	Marchewkę zetrzeć na drobnych oczkach. Jajka roztrzepać z olejem. Mąkę, proszek do pieczenia, cukier i cynamon wymieszać z miseczką. Mokre składniki dodać do suchych i wymieszać. Piec w temp. 170C przez 30-40min. Podawać z dodatkiem jogurtu naturalnego.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Leczo z ryżem	- Ryż jasny - Marchew - Pietruszka - Seler - Cukinia - Pomidory - Olej - Przyprawy: oregano, sól, cynamon	50g 30g 20g 20g 150g 100g 5g	Marchew, pietruszkę i selera umyć, obrać i pokroić w kostkę. Zalać małą ilością wody i dodać sól. Dusić pod przykryciem ok. 15 min. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię i pomidory bez skóry. Doprawić i dusić do miękkości cukinii. Ryż ugotować wg informacji na opakowaniu.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Zupa zacierkowa	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Natka pietruszki - Przyprawy: lubczyk, tymianek, sól - Mąka pszenna - Jajko	80g 30g 10g 20g 70g 5g 30g 10g	<i>Mięso zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Marchew, seler i pietruszkę obrać i zetrzeć na drobnych oczkach i dodać o wywaru. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, dodać do wywaru. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok 20 min. na małym ogniu.</i> <i>Zacierki: jajko wybić i rozmieszać, dodać mękę ciasto powinno się formować pod palcami. Przygotowane zacierki dodać do wcześniej przygotowanego wywaru, wymieszać i gotować jeszcze chwilę. Na koniec dodać posiekaną natkę do zupy.</i>
KOLACJA	Pierogi leniwe, surówka z jabłka	- Twaróg - Mąka pszenna - Jajka - Sól - Jabłka - Marchewki - miód	80g 70g 20g 50g 50g 2g	<i>Ser rozdrobnić, dodać mękę, jajka i sól. Wyrobić ciasto, formować wałeczki i kroić na kluski. Zagotować wrzątek i wrzucać do niego kluski. Gotować kilka minut, aż wypłyną na powierzchnię. Jabłka i marchewkę zetrzeć na drobno, wymieszać. Dosłodzić odrobiną miodu, gdyby surówka była niesłodka.</i>
	Herbata miętowo - owocowa	- Herbata miętowo - owocowa	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowo-bananowy	- Banan - Truskawki - Jogurt - Płatki owsiane	100g 50g 150ml 20g	Banany, truskawki i jogurt zblendować z płatkami.
	Pasta jajeczno-pomidorowa z natką Ogórek kiszony Sałata	- Jajka - Pomidory b/s - Jogurt - Natka pietruszki - Pieczywo - Masło - Ogórek kiszony - Sałata	100g 50g 20g 5g 70g 5g 50g 10g	Jajka ugotować na twardo, rozdrobnić, dodać jogurt, natkę pietruszki, pomidory drobno pokrojone i sól. Podawać z ogórkiem kiszonym i sałatą.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Jabłko pieczone nadziewane twarożkiem	- Twaróg - Mleko - Jabłko - Cynamon - Miód	80g 30ml 100g 1g 2g	Twarożek rozgnieść z mlekiem i miodem. Jabłko obrać, wydrążyć z ich gniazda nasienne, posypać cynamonem i upiec w temp. 180°C przez 20-30min. Następnie nadziewać jabłko twarożkiem.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Dorsz w sosie jogurtowo-koperkowym z ziemniakami Sałatka z kefirem i pomidorem	- Filet z dorsza - Jogurt naturalny - Koperek - Ziemniaki - Sałata - Pomidor b/s - Kefir	120g 50ml 5g 150g 20g 50g 10g	Filety dorsza umyć, wodę zagotować i posolić. Gotować mięso ok. 15-20 minut. Przygotować sos: koperek drobno posiekać i dodać do jogurtu, doprawić solą. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.
	Kompot z jabłek	5 porcji: - Jabłka - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1 litr 5g 5g 1 łyżka	Kompot: Jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)

	Zupa krem z cukinii z groszkiem	- Bulion mięsno-warzywny - Cukinia - Groszek zielony - Mleko - Groszek ptysiowy	150ml 120g 50g 30ml 5g	<i>Bulion zagotować. Dodać pokrojoną cukinię i groszek, gotować do miękkości warzyw. Zblendować na gładki krem, doprawić i wymieszać z mlekiem.</i>
KOLACJA	Risotto z warzywami	- Ryż jasny - Marchewka - Pietruszka - Cukinia - Pomidor - Przyprawy: tymianek, sól, oregano, bazylia	50g 30g 20g 100g 70g	<i>Marchewkę, pietruszkę, cukinię, pomidora umyć i obrać ze skórki. Warzywa pokroić i przełożyć do garnka, zalać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości, ok 20min. Doprawić roztartymi przyprawami do smaku. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu i przełożyć do gotowego sosu. Wymieszać.</i>
	Herbata Rooibos	- Herbata Rooibos	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa z kaszy manny	- Mleko - Kasza manna	250ml 40g	Mleko zagotować dodać kaszę i gotować do zgęstnienia, często mieszając.
	Pieczyno z pieczonym schabem Sałata	- Pieczywo - Masło - Schab bez kości - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, sól - Sałata	70g 5g 40g 15g	Mięso umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym, obsypać przyprawami i ułożyć w naczyniu żaroodpornym na min. 1 godzinę. Następnie upiec w temp. 180°C przez godzinę. Upieczony schab kroić i układać na pieczywie plastrami. Podawać z sałatą.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Koktajl moc owocowy	- Truskawki - Banan - Jogurt naturalny - Płatki owsiane - Siemię lniane mielone	100g 50g 150ml 20g 5g	Truskawki umyć, banana umyć i obrać ze skóry, i zblendować z płatkami owsianymi, siemieniem lnianym oraz jogurtem.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Polędwiczki wieprzowe z ziołami z puree ziemniaczanym i mizerią	- Polędwica wieprzowa - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, bazylija, oregano, rozmaryn - Oliwa z oliwek - Ziemniaki - Mleko - Masło - Ogórek zielony - Jogurt naturalny - Koperek	120g 5g 150g 20ml 5g 50g 20g 5g	Mięso umyć a z przypraw i oliwy przygotować marynatę. Natrzeć nią mięso i odstawić do lodówki na 1 godzinę. Ziemniaki obrać i ugotować przez ok 20min. Odcedzić i odparować. Dodać masło i podgrzane mleko. Wszystko ugnieść i wymieszać. Zamarynowane mięso włożyć do worka do pieczenia mięsa, spiąć i piec w 180°C przez godzinę. Ogórka umyć i obrać ze skórki, pokroić w plastry. Dodać jogurt naturalny i posiekany koperek, wymieszać.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

KOLACJA	Ryżanka	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Przyprawy: sól, lubczyk - Natka pietruszki - Ziemniaki - Ryż biały	70g 20g 10g 20g 5g 50g 20g	<i>Umyte mięso zalać zimną wodą. Gotować ok 30 min. Warzywa zetrzeć na drobnych oczkach i dodać wraz z przyprawami do gotującego się mięsa. Gotować jeszcze ok 15min. Ugotowane mięso wyjąć i rozdrobnić na małe kawałki. Do gotującego się wywaru dodać ryż i gotować wg instrukcji na opakowaniu. Gdy ryż będzie już ugotowany, dodać rozdrobnionego kurczaka.</i>
	Budyń ziemniaczany z włoszczyzną Herbata miętowa	- Ziemniaki - Masło - Jaja - Marchewka - Pietruszka - Cukinia - Przyprawy: sól, oregano, bazylia - Herbata miętowa	150g 10g 25g 30g 20g 100g 250ml	<i>Ziemniaki umyć, obrać i ugotować. Masło utrzeć z żółtkami, a białka ubić na sztywną pianę i połączyć je z żółtkami. Gotować na parze przez godzinę. Warzywa ugotować na parze, doprawić. Na talerz wyłożyć budyń, podawać z warzywami.</i>

NOTATKI:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl brzoskwiniowy	- Brzoskwinie - Jogurt naturalny - Siemię lniane mielone	100g 150ml 10g	Brzoskwinie umyć, pokroić i zblendować z jogurtem i siemieniem lnianym.
	Pasta twarogowo-buraczana (burak pieczony) Sałata, ogórek	- Twaróg - Mleko - Burak - Koperek - Pieczywo - Masło - Sałata - Ogórek	70g 20ml 30g 5g 70g 5g 10g 30g	Buraki umyć i upiec w piekarniku. Po wystudzeniu i obraniu zetrzeć na drobnych oczkach i dodać do twarogu wymieszanego z mlekiem i posiekanym koperkiem. Doprawić solą do smaku. Podawać z pieczywem, ogórkiem i sałatą.
	Herbata Rooibos	- Herbata Rooibos	250ml	
II ŚNIADANIE	Kisiel mleczny z owocami leśnymi	- Mleko - Jagody - Maliny - Mąka ziemniaczana - Wanilia - Miód	250ml 50g 50g 5g 1g 2g	Część mleka wymieszać z mąką ziemniaczaną, a resztę zagotować z roztartą wanilią i wymieszać z zawiesiną z mleka i mąki. Gotować chwilę, mieszając. Lekko przestudzić i dodać miód. Podawać z dodatkiem rozdrobnionych jagód i malin.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Makaron ze szpinakiem i mięsem z indyka	-Pierś z indyka - Makaron pszenny - Szpinak - Jogurt naturalny - Przyprawy: sól, bazylia, oregano	100g 40g 20g 50g	Mięso umyć i osuszyć, pokroić na kawałki i ugotować na parze. Rozdrobniony szpinak włożyć do garnka, zalać odrobiną wody i dusić pod przykryciem chwilę, dodać roztarte przyprawy. Do podduszonego szpinaku dodać jogurt, wymieszać i doprawić solą. Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu, odlać, a następnie połączyć go sosem szpinakowym z mięsem.
	Kompot z brzoskwiń	6 porcji: - Brzoskwinie - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1 litr 5g 5g 20g	Kompot: Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć pestkę, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)

	Krupnik	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Natka pietruszki - Ziemniaki - Kasza jęczmienna drobna - Przyprawy: sól, tymianek	80g 30g 10g 20g 5g 50g 30g	<i>Mięso umyć i włożyć do garnka z zimną wodą. Warzywa: marchewkę, seler i pietruszkę zetrzeć na drobnych oczkach. Mięso gotować wraz z przyprawami ok 30 min. a następnie dodać starte warzywa i drobno pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować ok 20min. Mięso wyjąć i rozdrobnić i ponownie dodać do zupy. Doprawić do smaku rozartym tymiankiem.</i>
KOLACJA	Jajecznica z pieczywem, pomidor b/s koperek	- Jajka - Maśło - Pieczywo - Maśło - Pomidor - Koperek	100g 3g 70g 5g 100g 5g	<i>Na patelni rozgrzać maśło i usmażyć jajecznicę. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Podawać jajecznicę z koperkiem, pieczywem i pomidorem.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Zupa z kaszy jęczmiennej	- Mleko - Kasza jęczmienna	250ml 40g	Mleko zagotować dodać kaszę i gotować do zgęstnienia, często mieszając.
	Pieczyno z szynką drobiową, sałata, ogórek kiszony	- Pieczywo - Masło - Szynka drobiowa - Ogórek kiszony - Sałata	70g 5g 40g 50g 10g	Podawać pieczywo z masłem, szynką, ogórkiem kiszonym i sałatą.
	Herbata owocowo - ziołowa	Herbata owocowo ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Ciasto drożdżowe z jogurtem naturalnym	-drożdże -mleko -mąka pszenna -jajka -masło -wanilia -cukier - jogurt naturalny	1 porcja ciasta (80g) 150ml	Drożdże pokruszyć i rozprowadzić w ciepłym mleku. Poczekać aż zapracują ok. 15min. Do miski przesiać mąkę, dodać drożdże, jajka utarte z cukrem, mleko z masłem i wanilią. Wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce na 30min. Piec w 190°C przez ok 40min. do zarumienienia. Podawać z jogurtem.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Schab duszony z ziemniakami i marchewką z groszkiem	- Schab bez kości - Ziemniaki - Marchewka - Seler - Przyprawy: majeranek, sól - Oliwa z oliwek - Marchewka - Groszek zielony - Masło	120g 150g 30g 20g 5g 50g 30g 3g	Schab rozbić na kotlety. Z oliwy z oliwek i przypraw zrobić marynatę i natrzeć nią kawałki mięsa. Odstawić na godzinę do lodówki. Następnie schab przełożyć do garnka, zalać wodą i dusić pod przykryciem wraz z warzywami ok 1,5 godz. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Marchewkę obrać i pokroić w kostkę, gotować 20 minut z niewielkiej ilości wody. Dodać groszek i gotować kolejne 5 minut. Dodać masło i doprawić solą.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

KOLACJA	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Pomidory z puszki - Oliwa z oliwek - Przyprawy: cynamon, bazylia, oregano, sól - Mleko - Groszek ptysiovym	80g 30g 10g 100g 3g 50ml 5g	<i>Korpusy umieścić w zimnej wodzie i gotować ok. 1 godziny na małym ogniu. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości. Dodać pomidory i oliwę, zagotować. Zblendować na gładki krem, wymieszać z mlekiem. Podawać z groszkiem ptysiowym.</i>
	Ryż z twarogiem Herbata miętowa	- Twaróg - Mleko - Ryż biały - Miód - Herbata miętowa	70g 30ml 50g 2g 250ml	<i>Ser rozetrzeć z mlekiem i dodać miód. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Połączyć i wymieszać.</i>

NOTATKI:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

Dieta

BEZ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WEGLOWODANÓW

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa z płatkami żytnimi	- Mleko - Płatki żytnie	250 ml 40g	Płatki ugotować na mleku.
	Pieczyno z pastą jajeczną z koperkiem Pomidor Salata	- Pieczywo - Masło - Jaja - Świeży koperek - Jogurt naturalny - Pomidor - Papryka czerwona	70g 5g 100g 5g 15g 50g 50g	Jaja gotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie i obrać ze skorupki. Obrane jaja przełożyć do miseczki i rozgnieść i wymieszać z jogurtem naturalnym, przyprawami oraz posiekanym koperkiem. Całość wymieszać, przed podaniem schłodzić. Podawać z pieczywem, pomidorem, papryką i sałatą.
	Herbata ziołowa	- Herbata ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Koktajl orzechowo-czekoladowy	- Orzechy - Jogurt naturalny - Mleko - Siemię lniane mielone - Kakao naturalne	20g 150ml 100ml 5g 5g	Wszystkie składniki połączyć ze sobą i Zblendować na gładką masę.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
OBIAD	Pierś drobiowa duszona z warzywami i sosem z chleba Ziemniaki	- Pierś z kurczaka - Seler - Cukinia - Wywar jarzynowy - Pieczywo - Oliwa z oliwek - Sól - Pieprz - Kasza jęczmienna	100g 20g 100g 200ml 50g 5g 1g 1g 50g	Z dodatkiem oliwy poddusić mięso, dodać warzywa pokrojone w duże słupki i doprawić. Następnie dolać wywar i dusić pod przykryciem przez 35-40 minut. Zdjąć z ognia i odlać do miski pozostały wywar. Dodać miąższ z chleba razowego i resztę oliwy. Zmiksować na gładką masę. Połączyć mięso i warzywa powstałym sosem i podawać z ogórkiem i kaszą.
	Kompot z gruszek	6 porcji: - gruszki - woda - sok z cytryny - wanilia - cukier	400g 1 litr 12g 2g 10g	Kompot: gruszki obrać i pokroić, usunąć gniazda nasienne, włożyć do wody z cukrem, dodać sok z cytryny, tyżeczkę mielonej wanilii, wymieszać. Gotować pod przykryciem 20min.

	Zupa pomidorowa z ryżem	- Korpusy z kurczaka - Marchew - Por (biała część) - Koncentrat pomidorowy - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano - Ryż biały	80g 40g 15g 30g 5g 30g	Korpusy zalać zimną wodą i gotujemy na małym ogniu ok. 1 godziny. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać koncentrat pomidorowy i zagotować. Na koniec dodać mleko i posiekany koperek. Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu.
PODWIECZOREK	Kanapka indykiem wędzonym, sałata pomidor Woda z cytryną	- Pieczywo - Masło - Wędzona pierś z indyka -Sałata -Pomidor - Woda - Sok z cytryny	70g 5g 30g 10g 60g 250ml 5g	Podawać pieczywo z wędzoną pierś z indyka, sałatą i pomidorem.
KOLACJA	Rolada nadziewana mięsem i warzywami z sosem pomidorowym Kawa z mlekiem inka	- Wołowina - Włoszczyzna (bez kapusty) - Ziemniaki - Jajko - Zielona pietruszka - Olej rzepakowy - Bułka tarta - Pomidor - Mleko - Kawa inka	100g 100g 100g 15g 5g 5g 5g 170g 250ml 5g	Wołowinę ugotować, pod koniec gotowania dodać włoszczyznę, scedzić wywar, mięso i warzywa ostudzić, zmielić w maszynce. Ziemniaki ugotować, zimne zmielić. Folię posmarować olejem, posypać bułką tartą. Z białka ubić pianę, połowę dodać do ziemniaków, delikatnie wymieszać. Masę wyłożyć na folię, uformować prostokąt. Drugą połowę piany dodać do mięsa i warzyw, wymieszać, doprawić do smaku. Wyłożyć na ziemniaki, posypać zieleniną, uformować roladę, zawinąć w folię, upiec. Przygotować sos: warzywa nastawić na wywar, gotować około 25 min, scedzić, dodać przetarty pomidor, uprzednio zagotowany. Z mąki i wody zrobić zawiesinę, dodać do sosu, zagotować.

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl z owocami jagodowymi i siemieniem lnianym	- Jogurt naturalny - Jagody - Maliny - Siemię lniane mielone	150ml 50g 50g 5g	Wszystkie składniki zblendować ze sobą.
	Parówki na ciepło z pieczywem Pomidor Ogórek Rzodkiewka Sałata	- Pieczywo - Masło - Parówki - Pomidor - Ogórek - Rzodkiewka - Sałata	70g 5g 100g 170g 35g 30g 10g	Parówki ugotować w wodzie. Podać z pieczywem, pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sałatą.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany z musem jabłkowym i płatkami żytnimi	- Serek homogenizowany - Jabłka - Płatki żytnie - Woda	200g 180g 20g 200ml	Jabłka należy obrać ze skórki i wyciąć gniazda nasienne. W czasie obierania warto polewać je sokiem z cytryny, aby nie zdążyły zbyt mocno czernieć. Następnie owoce należy pokroić w ćwiartki. W międzyczasie podgrzewamy garnek, wlewając do niego trochę wody. Pokrojone owoce wysypujemy do garnka i całość gotujemy, dopóki woda nie wyparuje. Jeśli w czasie gotowania woda wyparowała, a jabłka nie zmieniły konsystencji na półpłynną, należy trochę jej dolać. I odwrotnie – jeśli jabłka są już gotowe, a wody jest za dużo, odlewamy część. Gotowy mus jabłkowy próbujemy i w razie potrzeby dodajemy cukru. Następnie przecieramy go przez sitko, rozbijamy tłuczkiem do ziemniaków albo blendujemy, żeby uzyskać jak najbardziej płynną masę.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Gulasz drobiowy z kaszą i brokułem	- Pierś z kurczaka - Czerwona cebula - Woda - Pieczarki - Groszek zielony - Śmietana - kremówka - Masło - Olej rzepakowy - Kasza gryczana	100g 10g 200ml 60g 50g 5g 5g 5g 50g	Na głębokiej patelni rozgrzej olej i usmaż pokrojoną w paski pierś z kurczaka. Gdy kurczak będzie złocisty, zdejmij go z tłuszczu i odłóż. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij. Dodaj pieczarki pokrojone w plastry. Gdy cebula i pieczarki się zrumienią, dodaj masło, wlej śmietanę i 300 ml wody. Gotuj gulasz około 10 minut, aż lekko zgęstnieje. Dodaj usmażonego wcześniej kurczaka i zielony groszek. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem około 3-5 minut.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Zupa koperkowa z ryżem	- Koprusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Ryż biały - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 10g	<i>Koprusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowany wcześniej ryż i posiekany koperek.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z serem żółtym Papryka, szczypiorek	- Pieczywo mieszane - Masło - Ser żółty - Papryka - Szczypiorek	70g 5g 40g 50g 5g	<i>Chleb pokroić i posmarować masłem. Pokroić paprykę i szczypiorek. Na chlebie układać plastry sera, paprykę i szczypiorek.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
KOLACJA	Budyń z kaszy i mięsem	- Wołowina gotowana - Kasza jęczmienna - Masło - Jajko - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, majeranek	100g 50g 5g 50g 5g	<i>Kaszę ugotować na sypko. Mięso ugotowane zemleć i połączyć kaszą. Żółtka oddzielić od białek i połączyć z masłem. Do kaszy dodać żółtka, majeranek, zieloną pietruszkę i ubitą pianę z białka. Lekko wymieszać. Przełożyć masę do naczynia wysmarowanego olejem i wysypanego bułką tartą, gotować na parze ok 45 min.</i>
	Herbata ziołowa	- Herbata ziołowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z ryżem brązowym	- Mleko - Ryż brązowy	250ml 40g	Połowę mleka zagotować. Na gotujące się mleko wsypać ryż i gotować około 20 minut. Następnie, dodać resztę mleka i zagotować.
	Pasta pomidorowa Sałata Ogórek kiszony Szcypiorek	- Pieczywo - Masło - Twaróg - Mleko - Przecier pomidorowy/koncentrat pomidorowy - Sałata - Ogórek kiszony - Szcypiorek	70g 5g 70g 20ml 5g 20g 60g 5g	Twaróg rozdrobnić z mlekiem, dodać przecier lub koncentrat pomidorowy oraz drobno posiekany szcypiorek, wymieszać. Podawać z pieczywem, ogórkiem kiszonym i sałatą.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Kisiel owocowy (owoce leśne) z waflem ryżowym i kefirem	- Owoce leśne - Zimna woda - Cukier - Mąka ziemniaczana - Wafel ryżowy - Kefir	70g 300ml 1g 10g 30g 250g	Do rondelka włożyć owoce, zalać wodą, dodać cukier i zagotować. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w pozostałej zimnej wodzie i dodać do zagotowanych, wrzucanych owoców. Zagotować i odstawić z ognia do wystudzenia. Jeśli po zagotowaniu kisiel nie będzie gęsty należy rozprowadzić kolejną łyżeczkę mąki ziemniaczanej w bardzo niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie dodać ją do kisielu, wymieszać i zagotować.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ziemniakami	- Filet rybny (dorsz, mintaj) - Pieczywo - Natka pietruszki - Jaja - Przyprawy: sól, kumin, oregano - Krojone pomidory z puszki - Ziemniaki	100g 30g 5g 50g 1g 1g 30g 150g	Do melaksera wrzucić chleb i zetrzyj go na okruszki. Następnie wrzucić do melaksera rybę i krótko zmiksuj całość. Do ryby należy dodać natkę pietruszki, 2 roztrzepane jajka, kumin i sól. Całość wystarczy wymieszać do połączenia składników. Z powstałego ciasta uformuj kotleciki (jeśli ciasto nie jest zbyt zwarte wstawcie je do lodówki na 15-20 minut), a następnie ugotuj. Dodaj pomidory z puszki, sól i pieprz. Gotuj sos ok 10 minut. Teraz czas na przykrycie całości pokrywką i zmniejszenie nieco ognia. Tak duś pulpety ok 13-15 minut, po czym odkryj całość i duś jeszcze 10 minut.

	Kompot z owoców leśnych	6 porcji: - owoce leśne mrożone: maliny, jeżyny, jagody - Jabłka - Cukier - Woda - Goździki	200g 200g 30g 1,25 l	<i>Kompot: Do garnka wlać wodę, dodać cukier i goździki. Zagotować. Dodać obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka i owoce leśne. Gotować pod przykryciem ok 20 min.</i>
	Zupa jarzynowa z kaszą	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Kasza jęczmienna - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 5g	<i>Korpusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowaną wcześniej kaszę i posiekaną natkę pietruszki.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z kielbasą szynkową i ogórkiem sałata	- Pieczywo mieszane - Masło - Kielbasa szynkowa - Ogórek - Sałata	70g 5g 30g 20g 15g	<i>Chleb smarować masłem i układać plastry kielbasy szynkowej, podawać z ogórkiem i sałatą</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Makaron z mięsem po włosku	- Makaron pszenny - Pierś z kurczaka - Przecier z pomidorów - Cukinia - Oliwa z oliwek - Przyprawy: sól, bazylia, oregano	50g 100g 100g 80g 5g	<i>Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka ugotować na parze. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i przyprawy, przykryć pokrywką i dusić do miękkości cukinii. Dodać przecier pomidorowy, doprawić, wymieszać i zagotować.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Koktajl z owocami leśnymi	- Owoce leśne (jagody, jeżyny, maliny,) - Jogurt naturalny - Pestki dyni	300g 150g 10g	Do pojemnika blendera włożyć wszystkie składniki. Zmiksować dokładnie do uzyskania aksamitnej konsystencji.
	Pieczywo z polędwicą Pomidor Sałata Natka	- Pieczywo - Masło - Polędwica sopocka - Pomidor - Sałata - Natka pietruszki	70g 5g 40g 50g 10g 5g	Podajemy pieczywo z szynką i warzywami.
	Herbata ziołowa	-Herbata ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Budyń z kaszy jaglanej z musem bananowym	- Kasza jaglana - Mleko - Cynamon - Twaróg - Orzechy	150g 300g 3g 50g 30g	Przed gotowaniem kasze przepłukać kilka razy, aby pozbyć się smaku goryczki. Najlepiej użyć drobnego sitka, przepłukać kilka razy ciepłą i zimną wodą. Zakończyć przepłukiwanie wrzącą wodą, Zagotować mleko, wsypać kaszę i gotować na małym ogniu ok. 15 min. W razie potrzeby dodać więcej mleka w trakcie gotowania. Po ugotowaniu dodać cynamon i ser. Zblendować na gładki budyń. Podawać z orzechami.
	Woda z cytryną	-Woda -Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Makaron z kurczakiem Sałata z jogurtem	- Makaron orkiszowy - Pierś z kurczaka - Cukinia - Papryka czerwona - Cebula - Oliwa z oliwek - Parmezan - Sałata - Jogurt naturalny	50g 120g 100g 50g 20g 5g 15g 20g 20g	Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kawałki piersi z kurczaka podsmażyć na oliwie z oliwek, dodać po chwili pokrojone w kostkę cebulę, cukinię i paprykę. Dusić do czasu aż warzywa będą miękkie, dodając pod koniec przyprawy i posypując parmezanem. Umytą sałatę porwać i wymieszać z jogurtem.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Botwinka z ziemniakami	- Korpusy z kurczaka - Botwinka - Ziemniaki - Marchew - Pietruszka korzeń - Śmietana - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz	80g 70g 100g 50g 30g 20g 3g	<i>Odciąć liście botwinki od buraczków, dokładnie umyć liście i obrać buraczki. Liście posiekać na desce, razem z gałązkami, buraczki pokroić w kostkę. Marchewkę oraz pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ziemniaki umyć i obrać, pokroić w kostkę, ugotować w bulionie z marchewką i pietruszką. Dodać buraki, następnie liście botwinki. Całość gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Następnie zahartować śmietanę: wlać do niej kilka łyżek gorącej zupy i wymieszać dokładnie. Tak przygotowaną śmietanę dodać do zupy, doprawić do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodać posiekany koperek.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z twarogiem, rzodkiewką i koperkiem	- Pieczywo - Masło - Twaróg - Rzodkiewka - Koperek - Jogurt naturalny	70g 5g 60g 30g 5g 10g	<i>Twaróg rozdrobnić, dodać jogurt, pokrojoną rzodkiewkę i koperek. Doprawić solą. Chleb pokroić i smarować go twarożkiem.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Rolada z mielonej ryby z warzywami, z pieczywem Ogórek Koperek	- Filety rybne bez skóry dorsz - Bułka - Kasza manna błyskawiczna - Jajka - Sok z cytryny - Natka pietruszki - Majeranek - Sól - Pieczywo - Ogórek - Koperek	120g 30g 30g 25g 5g 5g 70g 40g 5g	<i>Filety rybne i odcisniętą bułkę zmielić. Dodać jajka i kaszę mannę. Doprawić solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi, sokiem z cytryny do smaku. Wyrobić. Lnianą ściereczkę posmarować masłem. Wyłożyć masę rybną. Uformować wałek. szczelnie zawinąć w ściereczkę. Zawiązać końce nitką. W szerokim garnku zagotować wodę z kostkami bulionowymi. Do wrzącego włożyć roladę i gotować 1 godzinę na małym gazie. Wyjąć. Zostawić do ostygnięcia. Odwinąć i pokroić w plastry.</i>
	Kawa z mlekiem	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	

NOTATKI:

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Płatki gryczane z mlekiem	- Płatki gryczane - Mleko	30g 250ml	<i>Płatki ugotować na mleku.</i>
	Jajecznicza na maśle Pomidor Papryka Ogórek	- Jajka - Masło - Pieczywo - Masło - Pomidor - Papryka czerwona - Ogórek	100g 3g 70g 5g 100g 50g 50g	<i>Jajka wybić, rozkłócić i doprawić solą. Na patelni rozpuścić masło, dodać jajka i chwilę smażyć. Pod koniec dodać pokrojone w kostkę pomidory. Ogórka obrać i pokroić w słupki i układać na talerzach obok jajecznicy.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi	- Truskawki - Jogurt naturalny - Pestki słonecznika	100g 150g 15g	<i>Truskawki umyć i oderwać szypułki, włożyć do pojemnika blendera. Dodać jogurt i płatki. Zmiksować.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Pierś z indyka z ziemniakami i surówką z marchewki	- Filet z indyka - Ziemniaki - Koperek - Oliwa z oliwek - Marchew - Jabłko - Cytryna	120g 100g 5g 5g 50g 50g 5g	<i>Ziemniaki ugotować, posypać posiekanym koperkiem. Pierś z kurczaka pokroić i ugotować na parze. Doprawić ziołami prowansalskimi i solą. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny.</i>
	Kompot z jabłek	6 porcji: - Jabłka - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1,25 l 5g 5g 20g	<i>Kompot: Jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)</i>

	Rosół z makaronem	- Korpus z kurczaka - Wołowina - Marchew - Pietruszka - Seler - Pietruszka naciowa - Makron nitki - Sól - Pieprz	70g 30g 50g 20g 20g 5g 50g	<i>Mięso włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Warzywa obrać i pokroić w słupki. Całość gotować na małym ogniu, gdy warzywa i mięso będą miękkie, dodać natki selera i pietruszki, doprawić do smaku i podać z ugotowanym wcześniej makaronem.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z pierśią kurczaka wędzoną, ogórek kiszony, sałata Woda z cytryną	-Pieczywo mieszane - Masło - Pierś z kurczaka wędzona - Ogórek - Sałata - Woda - Sok z cytryny	70g 5g 30g 40g 10g 5g 250ml 5g	<i>Chleb smarować masłem, kroić pierś z kurczaka w plastry i układać na chlebie razem z plasterkami ogórka i sałatą.</i>
KOLACJA	Pulpety z kaszy manny z twarogiem surówką z jabłka Herbata Rooibos	- Twaróg - Mleko - Masło - Jajka - Mąka pszenna - Kasza manna - Jabłko - Sok z cytryny - Herbata rooibos	100g 20ml 5g 30g 30g 30g 100g 5g 250ml	<i>Do miski wrzucić twaróg. Rozdrobnić ser z mlekiem. Wsypać mąkę i kaszę. Wlać roztopione masło i wbić jajka. Zmiksować wszystko do jednolitej masy. Formować niewielkie klusieczki. (Jeśli ciasto będzie lepiał, posyp dłonie mąką). Gotować w osolonym wrzątku przez 5-6 minut. Jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z sokiem z cytryny.</i>

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z makaronem	- Mleko - Makaron pełnoziarnisty - Masło	250ml 40g 5g	Wodę zagotować i dodać makaron. Czas gotowania wg instrukcji na opakowaniu. Makaron odsączyć, wymieszać z gorącym mlekiem i masłem. Dodać cukru do smaku.
	Pasta z pieczonych warzyw Wędlina drobiowa Ogórek Rzodkiewka Sałata	- Marchewka - Pietruszka - Seler - Natka - Pieczywo mieszane - Masło - Wędlina drobiowa - Ogórek - Rzodkiewka - Sałata - Przyprawy: majeranek, sól	20g 20g 20g 10g 70g 5g 30g 30g 30g 30g 15g	Warzywa: marchewkę, pietruszkę i seler upiec w temp. 200C przez 20-30min. Upieczone warzywa zmielić i doprawić do smaku solą i majerankiem. Dodać posiekaną natkę pietruszki i wymieszać. Pastą smarować pieczywo i układać na nim liście sałaty, plastry wędliny drobiowej i ogórka kiszzonego.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Ciasto marchewkowe jogurt naturalny	- Mąka pszenna - Marchew - Jajka - Cukier - Proszek do pieczenia - Olej - Cynamon - Jogurt naturalny	1 porcja ciasta (80g) 150g	Marchewkę zetrzeć na drobnych oczkach. Jajka roztrzepać z olejem. Mąkę, proszek do pieczenia, cukier i cynamon wymieszać z miseczką. Mokre składniki dodać do suchych i wymieszać. Piec w temp. 170C przez 30-40min. Podawać z dodatkiem jogurtu naturalnego.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Leczo z ryżem	- Ryż jasny - Marchew - Pietruszka - Seler - Cukinia - Pomidory - Olej - Przyprawy: oregano, sól, cynamon	50g 30g 20g 20g 150g 100g 5g	Marchew, pietruszkę i selera umyć, obrać i pokroić w kostkę. Zalać małą ilością wody i dodać sól. Dusić pod przykryciem ok. 15 min. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię i pomidory bez skóry. Doprawić i dusić do miękkości cukinii. Ryż ugotować wg informacji na opakowaniu.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Zupa zacierkowa	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Natka pietruszki - Przyprawy: lubczyk, tymianek, sól - Mąka pszenna - Jajko	80g 30g 10g 20g 70g 5g 30g 10g	Mięso zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Marchew, selera i pietruszkę obrać i zetrzeć na drobnych oczkach i dodać o wywaru. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, dodać do wywaru. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok 20 min. na małym ogniu. Zacierki: jajko wybić i rozmieszać, dodać mąkę – ciasto powinno się formować pod palcami. Przygotowane zacierki dodać do wcześniej przygotowanego wywaru, wymieszać i gotować jeszcze chwilę. Na koniec dodać posiekaną natkę do zupy.
PODWIECZOREK	Pieczyno z kielbasą szynkową, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek Woda z cytryną	- Pieczywo mieszane - Masło - Kielbasa szynkowa - Pomidor - Rzodkiewka - Szczypiorek - Woda - Sok cytryny	70g 5g 30g 60g 30g 5g 250ml 5g	Pieczyno posmaruj masłem, a następnie połóż polędwicę i warzywa.
KOLACJA	Jajecznica z pieczywem, pomidor, rzodkiewka, sałata, papryka Herbata owocowa	- Pieczywo mieszane - Masło - Jajka - Pomidor - Rzodkiewka - Papryka - Sałata - Herbata owocowa	70g 5g 100g 100g 30g 50g 15g 250ml	Pomidory umyć i pokroić. Jajka wybić i doprawić solą. Usmażyć na maśle. Pomidory pokroić w drobną kostkę i dodać pod koniec smażenia jajek. Sałatę, rzodkiewkę i paprykę umyć i podawać pokrojone na talerzu.

NOTATKI:

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowo-bananowy	- Banan - Truskawki - Jogurt naturalny - Nasiona słonecznika	60g 70g 150ml 15g	<i>Banany, truskawki i jogurt zblendować z nasionami.</i>
	Pasta jajeczno-pomidorowa z natką Ogórek kiszony Papryka Sałata	- Jajka - Pomidory - Jogurt - Natka pietruszki - Pieczywo - Masło - Ogórek kiszony - Papryka - Sałata	100g 50g 20g 5g 70g 5g 50g 50g 10g	<i>Jajka ugotować na twardo, rozdrobnić, dodać jogurt, natkę pietruszki, pomidory drobno pokrojone i sól. Podawać z ogórkiem kiszonym, papryką i sałatą.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Jabłko pieczone nadziewane twarożkiem	- Twaróg - Mleko - Jabłko - Cynamon - Siemię lniane	80g 30ml 100g 1g 10g	<i>Twarożek rozgnieść z mlekiem i siemieniem. Jabłka obrać, wydrążyć z ich gniazda nasienne, posypać cynamonem i upiec w temp. 180°C przez 20-30min. Następnie nadziewać jabłka twarożkiem.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Dorsz w sosie jogurtowo-koperkowym z ziemniakami Sałatka z kefirem i pomidorem	- Filet z dorsza - Jogurt naturalny - Koperek - Ziemniaki - Sałata - Pomidor - Kefir	120g 50ml 5g 150g 20g 50g 10g	<i>Filety dorsza umyć, wodę zagotować i posolić. Gotować mięso ok. 15-20 minut. Przygotować sos: koperek drobno posiekać i dodać do jogurtu, doprawić solą. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.</i>
	Kompot z jabłek	6 porcji: - Jabłka - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1 l 5g 5g 1 łyżka	<i>Kompot: Jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)</i>

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi	- Mleko - Płatki orkiszowe	250ml 40g	Mleko zagotować dodać płatki i gotować do zgęstnienia, często mieszając.
	Pieczyno z pieczonym schabem Rzodkiewka Szcypiorek Sałata	- Pieczywo - Masło - Schab bez kości - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, sól - Rzodkiewka - Szcypiorek - Sałata	70g 5g 40g 40g 5g 15g	Mięso umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym, obsypać przyprawami i ułożyć w naczyniu żaroodpornym na min. 1 godzinę. Następnie upiec w temp. 180°C przez godzinę. Upieczony schab kroić i układać na pieczywie plastrami. Podawać z rzodkiewką, sałatą i szczypiorkiem.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany z truskawkami	- Serek homogenizowany - Truskawki	200g 70g	Serek połączyć z pokrojonymi truskawkami.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Polędwiczki wieprzowe z ziołami z puree ziemniaczanym i mizerią	- Polędwica wieprzowa - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, bazylija, oregano, rozmaryn - Oliwa z oliwek - Ziemniaki - Mleko - Masło - Ogórek zielony - Jogurt naturalny - Koperek	120g 5g 150g 20ml 5g 50g 20g 5g	Mięso umyć a z przypraw i oliwy przygotować marynatę. Natrzeć nią mięso i odstawić do lodówki na 1 godzinę. Ziemniaki obrać i ugotować przez ok 20min. Odcedzić i odparować. Dodać masło i podgrzane mleko. Wszystko ugnieść i wymieszać. Zamarynowane mięso włożyć do worka do pieczenia mięsa, spiąć i piec w 180°C przez godzinę. Ogórka umyć i obrać ze skórki, pokroić w plastry. Dodać jogurt naturalny i posiekany koperek, wymieszać.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Ryżanka	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Przyprawy: sól, lubczyk - Natka pietruszki - Ziemniaki - Ryż biały	70g 20g 10g 20g 5g 50g 20g	Umyte mięso zalać zimną wodą. Gotować ok 30 min. Warzywa zetrzeć na drobnych oczkach i dodać wraz z przyprawami do gotującego się mięsa. Gotować jeszcze ok 15min. Ugotowane mięso wyjąć i rozdrobnić na małe kawałki. Do gotującego się wywaru dodać ryż i gotować wg instrukcji na opakowaniu. Gdy ryż będzie już ugotowany, dodać rozdrobnionego kurczaka.
PODWIECZOREK	Kanapka z twarogiem Pomidorem Koperkiem	- Pieczywo mieszane - Masło - Twaróg - Jogurt naturalny - Pomidor - Koperk	70g 5g 60g 10g 120g 5g	Z twarogu i jogurtu zrobić twarożek. Doprawić. Dodać koperek. Wykładać na pieczywo i podawać z pomidorem
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
KOLACJA	Salata po włosku Pieczywo Piers z kurczaka wędzona	- Pieczywo mieszane - Masło - Piers z kurczaka wędzona - Pomidor - Mozzarella - Sałata - Oliwa z oliwek - Przyprawy: sól, pieprz, bazylia	70g 5g 30g 170g 60g 25g 5g	Pomidora i mozzarellę pokroić i poukładać naprzemiennie. Połączyć oliwą i przyprawić. Podawać z pieczywem i wędzoną pierś z kurczaka.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku z dodatkami	- Płatki owsiane - Mleko - Orzechy	30g 250ml 20g	<i>Owsiankę ugotować na mleku. Dodać orzechy, podawać ciepłą.</i>
	Pasta twarogowo-rybna (makrela) Salata Koperek Papryka	- Pieczywo mieszane - Masło - Twaróg - Makrela wędzona - Papryka - Salata - Koperek	70g 5g 60g 50g 50g 10g 5g	<i>Makrelę oporządzić. Połączyć z twarogiem i koperkiem. Podawać z sałatą i papryką.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Kisiel mleczny z owocami leśnymi	- Mleko - Jagody - Maliny - Mąka ziemniaczana - Wania - Miód	250ml 50g 50g 5g 1g 2g	<i>Część mleka wymieszać z mąką ziemniaczaną, a resztę zagotować z roztartą wanilią i wymieszać z zawiesiną z mleka i mąki. Gotować chwilę, mieszając. Lekko przestudzić i dodać miód. Podawać z dodatkiem rozdrobnionych jagód i malin.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Makaron ze szpinakiem i mięsem z indyka	- Pierś z indyka - Makaron pszenny - Szpinak - Jogurt naturalny - Przyprawy: sól, bazylia, oregano - Parmezan/ mozzarella	100g 40g 20g 50g 15g	<i>Mięso umyć i osuszyć, pokroić na kawałki i ugotować na parze. Rozdrobniony szpinak włożyć do garnka, zalać odrobiną wody i dusić pod przykryciem chwilę, dodać roztarte przyprawy. Do podduszonego szpinaku dodać jogurt, wymieszać i doprawić solą. Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu, odlać, a następnie połączyć go sosem szpinakowym z mięsem.</i>
	Kompot z brzoskwiń	6 porcji: - Brzoskwinie - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1 litr 5g 5g 20g	<i>Kompot: Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć pestkę, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)</i>

	Krupnik	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Natka pietruszki - Ziemniaki - Kasza jęczmienna drobna - Przyprawy: sól, tymianek	80g 30g 10g 20g 5g 50g 30g	<i>Mięso umyć i włożyć do garnka z zimną wodą. Warzywa: marchewkę, seler i pietruszkę zetrzeć na drobnych oczkach. Mięso gotować wraz z przyprawami ok 30 min. a następnie dodać starte warzywa i drobno pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować ok 20min. Mięso wyjąć i rozdrobnić i ponownie dodać do zupy. Doprawić do smaku rozartym tymiankiem.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z kielbasą podlaską Rzodkiewka Pomidor Woda z cytryną	- Pieczywo mieszane - Masło - Kielbasa podlaska -Rzodkiewka -Pomidor - Woda - Sok z cytryny	70g 5g 30g 30g 60g 250ml 5g	<i>Kielbasę położyć na pieczywie. Warzywa położyć na kanapkę.</i>
KOLACJA	Jajecznica z pieczywem, pomidor b/s koperek Herbata owocowa	- Jajka - Masło - Pieczywo - Masło - Pomidor - Koperek - Herbata owocowa	100g 3g 70g 5g 100g 5g 250ml	<i>Na patelni rozgrzać masło i usmażyć jajecznicę. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Podawać jajecznicę z koperkiem, pieczywem i pomidorem.</i>

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku z orzechami	- Płatki jaglane - Mleko - Orzechy	30g 250ml 20g	Płatki jaglane wypłukać. Gotować w mleku. Zblendować. Dodać orzechy i podawać ciepłą.
	Pieczyno z kiełbasą szynkową, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka	- Pieczywo - Masło - Kiełbasa szynkowa - Ogórek kiszony - Rzodkiewka - Sałata	70g 5g 40g 50g 30g 10g	Podawać pieczywo z masłem, szynką, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką i sałatką.
	Herbata owocowo - ziołowa	- Herbata owocowo ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Ciasto drożdżowe z kefirem	- Drożdże - Mleko - Mąka pszenna - Jajka - Masło - Wanilia - Cukier - Kefir	1 porcja ciasta (80g) 250ml	Drożdże pokruszyć i rozprowadzić w ciepłym mleku. Począć aż zapracują ok. 15min. Do miski przesiać mąkę, dodać drożdże, jajka utarte z cukrem, mleko z masłem i wanilią. Wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce na 30min. Piec w 190°C przez ok 40min. do zarumienienia. Podawać z kefirem.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Schab duszony z ziemniakami i surówką z kapusty	- Schab bez kości - Ziemniaki - Marchewka - Seler - Przyprawy: majeranek, sól - Oliwa z oliwek - Kapusta biała - Marchewka - Oliwa z oliwek - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz	120g 150g 30g 20g 5g 100g 40g 5g 5g	Schab rozbić na kotlety. Z oliwy z oliwek i przypraw zrobić marynatę i natrzeć nią kawałki mięsa. Odstawić na godzinę do lodówki. Następnie schab przełożyć do garnka, zalać wodą i dusić pod przykryciem wraz z warzywami ok 1,5 godz. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Białą kapustę poszatkuj i włóż do miski. Obierz marchewkę, poszatkuj i dodaj do kapusty. Wymieszaj składniki i odrobinę posól. Odstawić na 15 minut, a po tym czasie odciśnij płyn. Na koniec dodaj i wymieszaj z oliwą, posyp koperkiem.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Pomidory z puszki - Oliwa z oliwek - Przyprawy: cynamon, bazylia, oregano, sól - Mleko - Groszek ptysiowy	80g 30g 10g 100g 3g 50ml 5g	Korpusy umieścić w zimnej wodzie i gotować ok. 1 godziny na małym ogniu. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości. Dodać pomidory i oliwę, zagotować. Zblendować na gładki krem, wymieszać z mlekiem. Podawać z groszkiem ptysiowym.
PODWIECZOREK	Kanapka z jajkiem, ogórkiem, szczypiorkiem, sałatą	- Pieczywo mieszane - Masło - Jaja - Ogórek - Szczypiorek - Sałata	70g 5g 100g 30g 5g 15g	Jaja ugotować, pokroić na plasterki i położyć na kanapce. Na kanapkę kładziemy sałatę, ogórka i szczypiorek.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Ryż z twarogiem, jabłkiem i orzechami	- Twaróg - Mleko - Ryż brązowy - Jabłko - Orzechy - Cynamon	70g 30ml 50g 100g 20 2g	Ser rozetrzeć z mlekiem. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Obrane jabłka bez gniazd nasiennych uprażyć z cynamonem. Ryż wymieszać z twarogiem, ułożyć jabłka i posypać orzechami.
	Herbata miętowa	- Herbata miętowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

Dieta
TARCZYCOWA



POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	<i>Płatki owsiane na wodzie z pestkami dyni</i>	- woda - Płatki owsiane - Pestki dyni	200 ml 30g 10g	<i>Ugotować płatki na wodzie, dodać pestki dyni.</i>
	<i>Pieczyno z pastą jajeczną z koperkiem Pomidor Sałata</i>	- Pieczywo - Masło - Jaja - Świeży koperek - Jogurt naturalny - Pomidor - Papryka czerwona	70g 5g 100g 5g 15g 50g 50g	<i>Jaja gotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie i obrać ze skorupki. Obrane jaja przełożyć do miseczki i rozgnieść i wymieszać z jogurtem naturalnym, przyprawami oraz posiekanym koperkiem. Całość wymieszać, przed podaniem schłodzić. Podawać z pieczywem, pomidorem, papryką i sałatą.</i>
	<i>Herbata ziołowa</i>	- Herbata ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	<i>Koktajl bananowo-czekoladowy</i>	- Banan - Jogurt naturalny - Siemię lniane mielone - Kakao naturalne	100g 150ml 5g 5g	<i>Wszystkie składniki połączyć ze sobą i zblendować na gładką masę.</i>
	<i>Woda z cytryną</i>	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
OBIAD	<i>Pierś drobiowa duszona z warzywami i sosem z chleba Ziemniaki</i>	- Pierś z kurczaka - Seler - Cukinia - Wywar jarzynowy - Pieczywo - Oliwa z oliwek - Sól - Pieprz - Kasza jęczmienna	100g 20g 100g 200ml 50g 5g 1g 1g 50g	<i>Z dodatkiem oliwy poddusić mięso, dodać warzywa pokrojone w duże słupki i doprawić. Następnie dolać wywar i dusić pod przykryciem przez 35-40 minut. Zdjąć z ognia i odlać do miski pozostały wywar. Dodać miększy z chleba razowego i resztę oliwy. Zmiksować na gładką masę. Połączyć mięso i warzywa powstałym sosem i podawać z ogórkiem i kaszą.</i>
	<i>Kompot z gruszek</i>	6 porcji: - gruszki - woda - sok z cytryny - wanilia - cukier	400g 1 litr 12g 2g 10g	<i>Kompot: gruszki obrać i pokroić, usunąć gniazda nasienne, włożyć do wody z cukrem, dodać sok z cytryny, łyżeczkę mielonej wanilii, wymieszać. Gotować pod przykryciem 20min.</i>

	Zupa pomidorowa z ryżem	- Korpusy z kurczaka - Marchew - Por (biała część) - Koncentrat pomidorowy - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano - Ryż biały	80g 40g 15g 30g 5g 30g	Korpusy zalać zimną wodą i gotujemy na małym ogniu ok. 1 godziny. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać koncentrat pomidorowy i zagotować. Na koniec dodać mleko i posiekany koperek. Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu.
PODWIECZOREK	Kanapka indykiem wędzonym, sałata pomidor Woda z cytryną	- Pieczywo - Masło - Wędzona pierś z indyka -Sałata -Pomidor - Woda - Sok z cytryny	70g 5g 30g 10g 60g 250ml 5g	Podawać pieczywo z wędzoną pierśią z indyka, sałatą i pomidorem.
KOLACJA	Rolada nadziewana mięsem i warzywami z sosem pomidorowym Kawa z mlekiem inka	- Wołowina - Włoszczyzna (bez kapusty) - Ziemniaki - Jajko - Zielona pietruszka - Olej rzepakowy - Bułka tarta - Pomidor - Mleko - Kawa inka	100g 100g 100g 15g 5g 5g 5g 170g 250ml 5g	Wołowinę ugotować, pod koniec gotowania dodać włoszczyznę, scedzić wywar, mięso i warzywa ostudzić, zmielić w maszynce. Ziemniaki ugotować, zimne zmielić. Folię posmarować olejem, posypać bułką tartą. Z białka ubić pianę, połowę dodać do ziemniaków, delikatnie wymieszać. Masę wyłożyć na folię, uformować prostokąt. Drugą połowę piany dodać do mięsa i warzyw, wymieszać, doprawić do smaku. Wyłożyć na ziemniaki, posypać zieleniną, uformować roladę, zawinąć w folię, upiec. Przygotować sos: warzywa nastawić na wywar, gotować około 25 min, scedzić, dodać przetarty pomidor, uprzednio zagotowany. Z mąki i wody zrobić zawiesinę, dodać do sosu, zagotować.

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl z owocami jagodowymi i siemieniem lnianym	- Woda - Jagody - Maliny - Siemię lniane mielone	200ml 50g 50g 5g	Wszystkie składniki zblendować ze sobą.
	Parówki na ciepło z pieczywem Pomidor Ogórek Rzodkiewka Sałata	- Pieczywo - Masło - Parówki - Pomidor - Ogórek - Rzodkiewka - Sałata	70g 5g 100g 170g 35g 30g 10g	Parówki ugotować w wodzie. Podać z pieczywem, pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sałatą.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany z musem jabłkowym	- Serek homogenizowany - Jabłka - Woda	200g 180g 200ml	Jabłka należy obrać ze skórki i wyciąć gniazda nasienne. W czasie obierania warto polewać je sokiem z cytryny, aby nie zdążyły zbyt mocno ściemnieć. Następnie owoce należy pokroić w ćwiartki. W międzyczasie podgrzewamy garnek, wlewając do niego trochę wody. Pokrojone owoce wsypujemy do garnka i całość gotujemy, dopóki woda nie wyparuje. Jeśli w czasie gotowania woda wyparowała, a jabłka nie zmieniły konsystencji na półpłynną, należy trochę jej dolać. I odwrotnie – jeśli jabłka są już gotowe, a wody jest za dużo, odlewamy część. Gotowy mus jabłkowy próbujemy i w razie potrzeby dodajemy cukru. Następnie przecieramy go przez sitko, rozbijamy tłuczkiem do ziemniaków albo blendujemy, żeby uzyskać jak najbardziej płynną masę.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Gulasz drobiowy z kaszą i brokułem	- Piersz z kurczaka - Czerwona cebula - Woda - Pieczarki - Groszek zielony - Śmietana kremówka - Masło - Olej rzepakowy - Kasza gryczana	100g 10g 200ml 60g 50g 5g 5g 5g 50g	Na głębokiej patelni rozgrzej olej i usmaż pokrojoną w paski pierś z kurczaka. Gdy kurczak będzie złocisty, zdejmij go z tłuszczu i odłóż. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij. Dodaj pieczarki pokrojone w plastry. Gdy cebula i pieczarki się zrumienią, dodaj masło, wlej śmietanę i 300 ml wody. Gotuj gulasz około 10 minut, aż lekko zgęstnieje.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	<i>Dodaj usmażonego wcześniej kurczaka i zielony groszek. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem około 3-5 minut.</i>
	Zupa koperkowa z ryżem	- Koprusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Ryż biały - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 10g	<i>Koprusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowany wcześniej ryż i posiekany koperek.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z serem żółtym Papryka, szczypiorek	- Pieczywo mieszane - Masło - Ser żółty - Papryka - Szczypiorek	70g 5g 40g 50g 5g	<i>Chleb pokroić i posmarować masłem. Pokroić paprykę i szczypiorek. Na chlebie układać plastry sera, paprykę i szczypiorek.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
KOLACJA	Budyń z kaszy i mięsem	- Wołowina gotowana - Kasza jęczmienna - Masło - Jajko - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, majeranek	100g 50g 5g 50g 5g	<i>Kaszę ugotować na sypko. Mięso ugotowane zemieć i połączyć kaszą. Żółtka oddzielić od białek i połączyć z masłem. Do kaszy dodać żółtka, majeranek, zieloną pietruszkę i ubitą pianę z białka. Lekko wymieszać. Przełożyć masę do naczynia wysmarowanego olejem i wysypanego bułką tartą, gotować na parze ok 45 min.</i>
	Herbata ziołowa	- Herbata ziołowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Płatki jaglane z pestkami słonecznika	- Płatki jaglane - Woda - Pestki słonecznika	40g 200ml 10g	Ugotować płatki na wodzie i wymieszać z pestkami.
	Kanapka z szynką gotowaną, pomidor, rzodkiewka, sałata, szczypiorek	- Pieczywo mieszane - Masło - Szynka gotowana - Pomidor - Rzodkiewka - Sałata - Szczypiorek	70g 40g 50g 30g 10g 5g	Na pieczywie ułożyć szynkę i jeść z warzywami.
II ŚNIADANIE	Kisiel owocowy (owoce leśne) z waflem ryżowym	- Owoce leśne - Zimna woda - Cukier - Mąka ziemniaczana - Wafel ryżowy	70g 300ml 1g 10g 30g	Do rondelka włożyć owoce, zalać wodą, dodać cukier i zagotować. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w pozostałej zimnej wodzie i dodać do zagotowanych, wrzących owoców. Zagotować i odstawić z ognia do wystudzenia.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	Jeśli po zagotowaniu kisiel nie będzie gęsty należy rozprowadzić kolejną łyżeczkę mąki ziemniaczanej w bardzo niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie dodać ją do kisielu, wymieszać i zagotować.
OBIAD	Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ziemniakami	- Filet rybny (dorsz, mintaj) - Pieczywo - Natka pietruszki - Jaja - Przyprawy: sól, kumin, oregano - Krojone pomidory z puszki - Ziemniaki	100g 30g 5g 50g 1g 1g 30g 150g	Do melaksera wrzucić chleb i zetrzyj go na okruszki. Następnie wrzucić do melaksera rybę i krótko zmiksować. Do ryby należy dodać natkę pietruszki, 2 roztrzepane jajka, kumin i sól. Całość wystarczy wymieszać do połączenia składników. Z powstałego ciasta uformować kotleciki (jeśli ciasto nie jest zbyt zwarte wstawcie je do lodówki na 15-20 minut), a następnie ugotuj. Dodaj pomidory z puszki, sól i pieprz. Gotuj sos ok 10 minut. Teraz czas na przykrycie całości pokrywką i zmniejszenie nieco ognia. Tak duś pulpety ok 13-15 minut, po czym odkryj całość i duś jeszcze 10 minut.
	Kompot z owoców leśnych	6 porcji: - owoce leśne mrożone: maliny, jeżyny, jagody - Jabłka - Cukier - Woda - Goździki	200g 200g 30g 1,25 l	Kompot: Do garnka wlać wodę, dodać cukier i goździki. Zagotować. Dodać obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka i owoce leśne. Gotować pod przykryciem ok 20 min.

	Zupa jarzynowa z kaszą	- Koprusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Kasza jęczmienna - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 5g	<i>Korpusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowaną wcześniej kaszę i posiekaną natkę pietruszki.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z kielbasą szynkową i ogórkiem sałata Woda z cytryną	- Pieczywo mieszane - Masło - Kielbasa szynkowa - Ogórek - Sałata - Woda - Sok z cytryny	70g 5g 30g 20g 15g 250ml 5g	<i>Chleb smarować masłem i układać plastry kielbasy szynkowej, podawać z ogórkiem i sałatą</i>
KOLACJA	Makaron z mięsem po włosku Herbata owocowa	- Makaron pszenny - Pierś z kurczaka - Przecier z pomidorów - Cukinia - Oliwa z oliwek - Przyprawy: sól, bazylija, oregano - Herbata owocowa	50g 100g 100g 80g 5g 250ml	<i>Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka ugotować na parze. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i przyprawy, przykryć pokrywką i dusić do miękkości cukinii. Dodać przecier pomidorowy, doprawić, wymieszać i zagotować.</i>

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Koktajl z owocami leśnymi	- Owoce leśne (jagody, jeżyny, maliny,) - Woda - Pestki dyni	300g 200ml 10g	Do pojemnika blendera włożyć wszystkie składniki. Zmiksować dokładnie do uzyskania aksamitnej konsystencji.
	Pieczyno z polędwicą Pomidor Sałata Natka	- Piezyno - Masło - Polędwica sopocka - Pomidor - Sałata - Natka pietruszki	70g 5g 40g 50g 10g 5g	Podajemy piezyno z szynką i warzywami.
	Herbata ziołowa	-Herbata ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Budyń z kaszy jaglanej z musem bananowym	- Kasza jaglana - Mleko - Cynamon - Naturalne kakao - Banan	150g 300g 3g 10g 120g	Przed gotowaniem kasze przepłukać kilka razy, aby pozbyć się smaku gorzkiego. Najlepiej użyć drobnego sitka, przepłukać kilka razy ciepłą i zimną wodą Zakończyć przepłukiwanie wrzącą wodą, Zagotować mleko, wsypać kaszę i gotować na małym ogniu ok. 15 min. W razie potrzeby dodać więcej mleka w trakcie gotowania. Po ugotowaniu dodać cynamon i kakao. Zblendować na gładki budyń. Podawać z bananem.
	Woda z cytryną	-woda -sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Makaron z kurczakiem Sałata z jogurtem	- Makaron orkiszowy - Pierś z kurczaka - Cukinia - Papryka czerwona - Cebula - Oliwa z oliwek - Parmezan - Sałata - Jogurt naturalny	50g 120g 100g 50g 20g 5g 15g 20g 20g	Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kawałki piersi z kurczaka podsmażyć na oliwie z oliwek, dodać po chwili pokrojone w kostkę cebulę, cukinię i paprykę. Dusić do czasu aż warzywa będą miękkie, dodając pod koniec przyprawy i posypując parmezanem. Umytą sałatę porwać i wymieszać z jogurtem.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Botwinka z ziemniakami	- Korpusy z kurczaka - Botwinka - Ziemniaki - Marchew - Pietruszka - korzeń -Śmietana - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz	80g 70g 100g 50g 30g 20g 3g	<i>Odciąć liście botwinki od buraczków, dokładnie umyć liście i obrać buraczki. Liście posiekać na desce, razem z gałązkami, buraczki pokroić w kostkę. Marchewkę oraz pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ziemniaki umyć i obrać, pokroić w kostkę, ugotować w bulionie z marchewką i pietruszką. Dodać buraki, następnie liście botwinki. Całość gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Następnie zahartować śmietanę: wlać do niej kilka łyżek gorącej zupy i wymieszać dokładnie. Tak przygotowaną śmietanę dodać do zupy, doprawić do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodać posiekany koperek.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z twarogiem, rzodkiewką i koperkiem	- Pieczywo - Masło -Twaróg - Rzodkiewka - Koperek - Jogurt naturalny	70g 5g 60g 30g 5g 10g	<i>Twaróg rozdrobnić, dodać jogurt, pokrojoną rzodkiewkę i koperek. Doprawić solą. Chleb pokroić i smarować go twarożkiem.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Rolada z mielonej ryby z warzywami, z pieczywem Ogórek Koperek	- Filety rybne bez skóry dorsz - Bułka - Kasza manna błyskawiczna - Jajka - Sok z cytryny - Natka pietruszki - Majeranek -Sól - Pieczywo - Ogórek - Koperek	120g 30g 30g 25g 5g 5g 70g 40g 5g	<i>Filety rybne i odcisniętą bułkę zmielić. Dodać jajka i kaszę mannę . Doprawić solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi, sokiem z cytryny do smaku . Wyrobić. Lnianą ściereczkę posmarować masłem .Wyłożyć masę rybną .Uformować wałek . szczelnie zawinąć w ściereczkę . Zawiązać końce nitką. W szerokim garnku zagotować wodę z kostkami bulionowymi. Do wrzącego włożyć roladę i gotować 1 godzinę na małym gazie .Wyjąć . Zostawić do ostygnięcia. Odwinąć i pokroić w plastry.</i>
	Kawa z mlekiem	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	

NOTATKI:

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Płatki gryczane na wodzie z orzechami i siemieniem	- Płatki gryczane - Woda - Orzechy - Siemię lniane	30g 200ml 10g 5g	Płatki ugotować na mleku. Dodać orzechy i siemię.
	Jajecznicza na maśle Pomidor Papryka Ogórek	- Jajka - Masło - Pieczywo - Masło - Pomidor - Papryka czerwona - Ogórek	100g 3g 70g 5g 100g 50g 50g	Jajka wybić, rozkłócić i doprawić solą. Na patelni rozpuścić masło, dodać jajka i chwilę smażyć. Pod koniec dodać pokrojone w kostkę pomidory. Ogórka obrać i pokroić w słupki i układać na talerzach obok jajecznicy.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi Woda z cytryną	- Truskawki - Jogurt naturalny - Płatki owsiane - Siemię lniane - Woda - Sok z cytryny	100g 150g 20g 5g 250ml 5g	Truskawki umyć i oderwać szypułki, włożyć do pojemnika blendera. Dodać jogurt i mleko. Zmiksować.
OBİAD	Pierś z indyka z ziemniakami i surówką z marchewki	- Filet z indyka - Ziemniaki - Koperek - Oliwa z oliwek - Marchew - Jabłko - Cytryna	120g 100g 5g 5g 50g 50g 5g	Ziemniaki ugotować, posypać posiekanym koperkiem. Pierś z kurczaka pokroić i ugotować na parze. Doprawić ziołami prowansalskimi i solą. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny.
	Kompot z jabłek	6 porcji: - Jabłka - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1,25 l 5g 5g 20g	Kompot: Jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)

	Rosół z makaronem	- Korpus z kurczaka - Wołowina - Marchew - Pietruszka - Seler - Pietruszka naciowa - Makron nitki - Sól - Pieprz	70g 30g 50g 20g 20g 5g 50g	<i>Mięso włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Warzywa obrać i pokroić w słupki. Całość gotować na małym ogniu, gdy warzywa i mięso będą miękkie, dodać natki selera i pietruszki, doprawić do smaku i podać z ugotowanym wcześniej makaronem.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z pierśią kurczaka wędzoną, ogórek kiszony, sałata Woda z cytryną	- Pieczywo mieszane - Masło - Pierś z kurczaka wędzona - Ogórek - Sałata - Woda - Sok z cytryny	70g 5g 30g 40g 10g 5g 250ml 5g	<i>Chleb smarować masłem, kroić pierś z kurczaka w plastry i układać na chlebie razem z plasterkami ogórka i sałatą.</i>
KOLACJA	Pulpety z kaszy manny z twarogiem surówką z jabłka Herbata Rooibos	- Twaróg - Mleko - Masło - Jajka - Mąka pszenna - Kasza manna - Jabłko - Sok z cytryny - Herbata rooibos	100g 20ml 5g 30g 30g 30g 100g 5g 250ml	<i>Do miski wrzucić twaróg. Rozdrobnić ser z mlekiem. Wsypać mąkę i kaszę. Wlać roztopione masło i wbić jajka. Zmiksować wszystko do jednolitej masy. Formować niewielkie klusieczki. (Jeśli ciasto będzie lepiał, posyp dłonie mąką). Gotować w osolonym wrzątku przez 5-6 minut. Jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z sokiem z cytryny.</i>

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Płatki gryczane na wodzie z siemieniem	- Płatki gryczane - Woda - Siemię lniane	40g 200ml 10g	Płatki ugotować na wodzie z dodatkiem siemienia.
	Pasta z pieczonych warzyw Wędlina drobiowa Ogórek Rzodkiewka Sałata	- Marchewka - Pietruszka - Seler - Natka - Pieczywo mieszane - Masło - Wędlina drobiowa - Ogórek - Rzodkiewka - Sałata - Przyprawy: majeranek, sól	20g 20g 20g 10g 70g 5g 30g 30g 30g 30g 15g	Warzywa: marchewkę, pietruszkę i seler upiec w temp. 200°C przez 20-30min. Upieczone warzywa zmielić i doprawić do smaku solą i majerankiem. Dodać posiekaną natkę pietruszki i wymieszać. Pastą smarować pieczywo i układać na nim liście sałaty, plastry wędliny drobiowej i ogórka kiszzonego.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Ciasto marchewkowe jogurt naturalny	- Mąka pszenna - Marchew - Jajka - Cukier - Proszek do pieczenia - Olej - Cynamon - Jogurt naturalny	1 porcja ciasta (80g) 150g	Marchewkę zetrzeć na drobnych oczkach. Jajka roztrzepać z olejem. Mąkę, proszek do pieczenia, cukier i cynamon wymieszać z miseczkę. Mokre składniki dodać do suchych i wymieszać. Piec w temp. 170°C przez 30-40min. Podawać z dodatkiem jogurtu naturalnego.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Leczo z ryżem	- Ryż jasny - Marchew - Pietruszka - Seler - Cukinia - Pomidory - Olej - Przyprawy: oregano, sól, cynamon	50g 30g 20g 20g 150g 100g 5g	Marchew, pietruszkę i selera umyć, obrać i pokroić w kostkę. Zalać małą ilością wody i dodać sól. Dusić pod przykryciem ok. 15 min. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię i pomidory bez skóry. Doprawić i dusić do miękkości cukinii. Ryż ugotować wg informacji na opakowaniu.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Zupa zacierkowa	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Natka pietruszki - Przyprawy: lubczyk, tymianek, sól - Mąka pszenna - Jajko	80g 30g 10g 20g 70g 5g 30g 10g	Mięso zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Marchew, seler i pietruszkę obrać i zetrzeć na drobnych oczkach i dodać o wywaru. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, dodać do wywaru. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok 20 min. na małym ogniu. Zacierki: jajko wybić i rozmieszać, dodać mąkę – ciasto powinno się formować pod palcami. Przygotowane zacierki dodać do wcześniej przygotowanego wywaru, wymieszać i gotować jeszcze chwilę. Na koniec dodać posiekaną natkę do zupy.
PODWIECZOREK	Pieczyno z kielbasą szynkową, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek	- Pieczywo mieszane - Masło - Kielbasa szynkowa - Pomidor - Rzodkiewka - Szczypiorek	70g 5g 30g 60g 30g 5g	Pieczyno posmaruj masłem, a następnie połóż połędwicę i warzywa.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Jajecznicą z pieczywem, pomidor, rzodkiewka, sałata, papryka	- Pieczywo mieszane - Masło - Jajka - Pomidor - Rzodkiewka - Papryka - Sałata	70g 5g 100g 100g 30g 50g 15g	Pomidory umyć i pokroić. Jajka wybić i doprawić solą. Usmażyć na maśle. Pomidory pokroić w drobną kostkę i dodać pod koniec smażenia jajek. Sałatę, rzodkiewkę i paprykę umyć i podawać pokrojone na talerzu.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowo-bananowy	- banan - truskawki - woda - nasiona Słonecznika	60g 70g 200ml 15g	<i>Banany, truskawki i wodę zblendować z nasionami.</i>
	Pasta jajeczno-pomidorowa z natką Ogórek kiszony Papryka Salata	- jajka - pomidory - jogurt - natka pietruszki - pieczywo - masło - ogórek kiszony - papryka - sałata	100g 50g 20g 5g 70g 5g 50g 50g 10g	<i>Jajka ugotować na twardo, rozdrobnić, dodać jogurt, natkę pietruszki, pomidory drobno pokrojone i sól. Podawać z ogórkiem kiszonym, papryką i sałatą.</i>
	Herbata owocowa	- herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Jabłko pieczone nadziewane twarożkiem	- twaróg - mleko - jabłko - cynamon - miód	80g 30ml 100g 1g 2g	<i>Twarożek rozgnieść z mlekiem i miodem. Jabłka obrać, wydrążyć z ich gniazda nasienne, posypać cynamonem i upiec w temp. 180°C przez 20-30min. Następnie nadziewać jabłka twarożkiem.</i>
	Woda z cytryną	- woda - sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Dorsz w sosie jogurtowo-koperkowym z ziemniakami Salatka z kefirem i pomidorem	- filet z dorsza - jogurt naturalny - koperek - ziemniaki - sałata - pomidor - kefir	120g 50ml 5g 150g 20g 50g 10g	<i>Filety dorsza umyć, wodę zagotować i posolić. Gotować mięso ok. 15-20 minut. Przygotować sos: koperek drobno posiekać i dodać do jogurtu, doprawić solą. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.</i>
	Kompot z jabłek	6 porcji: - jabłka - woda - cynamon - skórka z cytryny - cukier	0,5 kg 1 l 5g 5g 1 łyżka	<i>Kompot: jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)</i>

	Zupa krem z cukinii z groszkiem	- bulion mięsno-warzywny - cukinia - groszek zielony - mleko - groszek ptysiowy	150ml 120g 50g 30ml 5g	<i>Bulion zagotować. Dodać pokrojoną cukinię i groszek, gotować do miękkości warzyw. Zblendować na gładki krem, doprawić i wymieszać z mlekiem.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z serem żółtym i sałatą	- pieczywo mieszane - masło - ser żółty - sałata	70g 5g 40g 15g	<i>Ser położyć na pieczywo. Podawać z sałatą.</i>
	Woda z cytryną	- woda - sok z cytryną	250ml 5g	
KOLACJA	Risotto z warzywami	- ryż jasny - marchewka - pietruszka - cukinia - pomidor - przyprawy: tymianek, sól, oregano, bazylia	50g 30g 20g 100g 70g	<i>Marchewkę, pietruszkę, cukinię, pomidora umyć i obrać ze skórki. Warzywa pokroić i przełożyć do garnka, zalać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości, ok 20min. Doprawić rozartymi przyprawami do smaku.</i> <i>Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu i przełożyć do gotowego sosu. Wymieszać.</i>
	Herbata rooibos	- herbata rooibos	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na wodzie ze słonecznikiem	- Płatki orkiszowe - Woda - Nasiona słonecznika	40g 200ml 15g	<i>Płatki ugotować na wodzie, dodać nasiona słonecznika.</i>
	Pieczyno z pieczonym schabem Rzodkiewka Szcypiorek Sałata	- Piezyno - Masło - Schab bez kości - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, sól - Rzodkiewka - Szcypiorek - Sałata	70g 5g 40g 40g 5g 15g	<i>Mięso umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym, obsypać przyprawami i ułożyć w naczyniu żaroodpornym na min. 1 godzinę. Następnie upiec w temp. 180°C przez godzinę. Upieczony schab kroić i układać na pieczywie plastrami. Podawać z rzodkiewką, sałatą i szcypiorkiem.</i>
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Koktajl moc owoców	- Truskawki - Banan - Jogurt naturalny - Płatki owsiane - Siemię lniane mielone	100g 50g 150ml 20g 5g	<i>Truskawki umyć, banana umyć i obrać ze skóry, i zblendować z płatkami owsianymi, siemieniem lnianym oraz jogurtem.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Polędwiczki wieprzowe z ziołami z puree ziemniaczanym i mizerią	- Polędwica wieprzowa - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, bazylia, oregano, rozmaryn - Oliwa z oliwek - Ziemniaki - Mleko - Masło	120g 5g 150g 20ml 5g	<i>Mięso umyć a z przypraw i oliwy przygotować marynatę. Natrzeć nią mięso i odstawić do lodówki na 1 godzinę. Ziemniaki obrać i ugotować przez ok 20min. Odcedzić i odparować. Dodać masło i podgrzane mleko. Wszystko ugnieść i wymieszać. Zmarynowane mięso włożyć do worka do pieczenia mięsa, spiąć i piec w 180°C przez godzinę.</i>
	Herbata owocowa	- Ogórek zielony - Jogurt naturalny - Koperek - Herbata owocowa	50g 20g 5g 250ml	<i>Ogórkę umyć i obrać ze skórki, pokroić w plastry. Dodać jogurt naturalny i posiekany koperek, wymieszać.</i>

	Ryżanka	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Przyprawy: sól, lubczyk - Natka pietruszki - Ziemniaki - Ryż biały	70g 20g 10g 20g 5g 50g 20g	<i>Umyte mięso zalać zimną wodą. Gotować ok 30 min. Warzywa zetrzeć na drobnych oczkach i dodać wraz z przyprawami do gotującego się mięsa. Gotować jeszcze ok 15min. Ugotowane mięso wyjąć i rozdrobnić na małe kawałki. Do gotującego się wywaru dodać ryż i gotować wg instrukcji na opakowaniu. Gdy ryż będzie już ugotowany, dodać rozdrobnionego kurczaka.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z twarogiem Pomidorem Koperkiem	- Pieczywo mieszane - Masło - Twaróg - Jogurt naturalny - Pomidor - Koperk	70g 5g 60g 10g 120g 5g	<i>Z twarogu i jogurtu zrobić twarożek. Doprawić. Dodać koperek. Wyłożyć na pieczywo i podawać z pomidorem</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
KOLACJA	Salata po włosku Pieczywo Pierś z kurczaka wędzona	- Pieczywo mieszane - Masło - Pierś z kurczaka wędzona - Pomidor - Mozzarella - Sałata - Oliwa z oliwek - Przyprawy: sól, pieprz, bazylia	70g 5g 30g 170g 60g 25g 5g	<i>Pomidora i mozzarellę pokroić i poukładać naprzemiennie. Polać oliwą i przyprawić. Podawać z pieczywem i wędzoną pierś z kurczaka.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Owsianka na wodzie z dodatkami	- Płatki owsiane - Woda - Orzechy - Siemię lniane	40g 200ml 15g 5g	Płatki ugotować na wodzie, dodać orzechy i siemię lniane.
	Pasta jajeczno-rybna (makrela) Sałata Koperek Papryka	- Pieczywo - Masło - Jajko - Makrela wędzona - Koperek - Papryka - Sałata	70g 5g 50g 50g 5g 50g 15g	Makrelę oporządzić. Połączyć z jajkiem na twardo i koperkiem. Podawać z sałatą i papryką.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Kisiel mleczny z owocami leśnymi	- Mleko - Jagody - Maliny - Mąka ziemniaczana - Wanilia - Miód	250ml 50g 50g 5g 1g 2g	Część mleka wymieszać z mąką ziemniaczaną, a resztę zagotować z roztartą wanilią i wymieszać z zawiesiną z mleka i mąki. Gotować chwilę, mieszając. Lekko przestudzić i dodać miód. Podawać z dodatkiem rozdrobnionych jagód i malin.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Makaron ze szpinakiem i mięsem z indyka	- Pierś z indyka - Makaron pszenny - Szpinak - Jogurt naturalny - Przyprawy: sól, bazylija, oregano - Parmezan/ mozzarella	100g 40g 20g 50g 15g	Mięso umyć i osuszyć, pokroić na kawałki i ugotować na parze. Rozdrobniony szpinak włożyć do garnka, zalać odrobiną wody i dusić pod przykryciem chwilę, dodać roztarte przyprawy. Do podduszonego szpinaku dodać jogurt, wymieszać i doprawić solą. Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu, odlać, a następnie połączyć go sosem szpinakowym z mięsem.
	Kompot z brzoskwiń	6 porcji: - Brzoskwinie - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1 litr 5g 5g 20g	Kompot: Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć pestkę, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)

	Krupnik	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Natka pietruszki - Ziemniaki - Kasza jęczmienna drobna - Przyprawy: sól, tymianek	80g 30g 10g 20g 5g 50g 30g	<i>Mięso umyć i włożyć do garnka z zimną wodą. Warzywa: marchewkę, seler i pietruszkę zetrzeć na drobnych oczkach. Mięso gotować wraz z przyprawami ok 30 min. a następnie dodać starte warzywa i drobno pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować ok 20min. Mięso wyjąć i rozdrobnić i ponownie dodać do zupy. Doprawić do smaku rozartym tymiankiem.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z kielbasą podlaską Rzodkiewka Pomidor Woda z cytryną	- Pieczywo mieszane - Masło - Kielbasa podlaska -Rzodkiewka -Pomidor - Woda - Sok z cytryny	70g 5g 30g 30g 60g 250ml 5g	<i>Kielbasę położyć na pieczywie. Warzywa położyć na kanapkę.</i>
KOLACJA	Jajecznica z pieczywem, Pomidor Koperek Herbata owocowa	- Jajka - Masło - Pieczywo - Masło - Pomidor - Koperek - Herbata owocowa	100g 3g 70g 5g 100g 5g 250ml	<i>Na patelni rozgrzać masło i usmażyć jajecznicę. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Podawać jajecznicę z koperkiem, pieczywem i pomidorem.</i>

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na wodzie z orzechami	- Płatki jaglane - Woda - Orzechy	40g 200ml 20g	Płatki jaglane wypłukać. Gotować w wodzie. Zblendować. Dodać orzechy i podawać ciepłą.
	Pieczyno z kielbasą szynkową, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka	- Pieczywo - Masło - Kielbasa szynkowa - Ogórek kiszony - Rzodkiewka - Sałata	70g 5g 40g 50g 30g 10g	Podawać pieczywo z masłem, szynką, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką i sałatką.
	Herbata owocowo ziołowa	- Herbata owocowo - ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Ciasto drożdżowe z kefirem	- Drożdże - Mleko - Mąka pszenna - Jajka - Masło - Wanilia - Cukier - Kefir	1 porcja ciasta (80g) 250ml	Drożdże pokruszyć i rozprowadzić w ciepłym mleku. Poczekać aż zapracują ok. 15min. Do miski przesiać mąkę, dodać drożdże, jajka utarte z cukrem, mleko z masłem i wanilią. Wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce na 30min. Piec w 190°C przez ok 40min. do zarumienienia. Podawać z kefirem.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Schab duszony z ziemniakami i surówką z kapusty	- Schab bez kości - Ziemniaki - Marchewka - Seler - Przyprawy: majeranek, sól - Oliwa z oliwek - Kapusta biała - Marchewka - Oliwa z oliwek - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz	120g 150g 30g 20g 5g 100g 40g 5g 5g	Schab rozbić na kotlety. Z oliwy z oliwek i przypraw zrobić marynatę i natrzeć nią kawałki mięsa. Odstawić na godzinę do lodówki. Następnie schab przełożyć do garnka, zalać wodą i dusić pod przykryciem wraz z warzywami ok 1,5 godz. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Białą kapustę poszatkuć i włożyć do miski. Obierz marchewkę, poszatkuć i dodaj do kapusty. Wymieszaj składniki i odrobinę posól. Odstawić na 15 minut, a po tym czasie odciśnij płyn. Na koniec dodaj i wymieszaj z oliwą, posyp koperkiem.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Pomidory z puszeki - Oliwa z oliwek - Przyprawy: cynamon, bazylia, oregano, sól - Mleko - Groszek ptysiowy	80g 30g 10g 100g 3g 50ml 5g	<i>Korpusy umieścić w zimnej wodzie i gotować ok. 1 godziny na małym ogniu. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości. Dodać pomidory i oliwę, zagotować. Zblendować na gładki krem, wymieszać z mlekiem. Podawać z groszkiem ptysiowym.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z jajkiem, ogórkiem, szczypiorkiem, sałatą	- Pieczywo mieszane - Masło - Jaja - Ogórek - Szczypiorek - Sałata	70g 5g 100g 30g 5g 15g	<i>Jaja ugotować, pokroić na plasterki i położyć na kanapce. Na kanapkę kładziemy sałatę, ogórka i szczypiorek.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Ryż z twarogiem, jabłkiem i orzechami	- Twaróg - Mleko - Ryż brązowy - Jabłko - Orzechy - Cynamon	70g 30ml 50g 100g 20 2g	<i>Ser rozetrzeć z mlekiem. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Obrane jabłka bez gniazd nasiennych uprażyć z cynamonem. Ryż wymieszać z twarogiem, ułożyć jabłka i posypać orzechami.</i>
	Herbata miętowa	- Herbata miętowa	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

[illegible]

Dieta UKŁADU KRAŻENIA



POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa z płatkami owsianymi	- Mleko - Płatki owsiane	250 ml 40g	<i>Płatki ugotować na mleku.</i>
	Pieczyno z pastą jajeczną z koperkiem Pomidor Salata natka pietruszki	- Pieczywo - Masło - Jaja - Świeży koperek - Jogurt naturalny - Pomidor - Natka pietruszki	70g 5g 100g 5g 15g 50g 5g	<i>Jaja gotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie i obrać ze skorupki. Obrane jaja przełożyć do miseczki i rozgnieść i wymieszać z jogurtem naturalnym, przyprawami oraz posiekanym koperkiem. Całość wymieszać, przed podaniem schłodzić. Podawać z pieczywem, pomidorem i sałatą</i>
	Herbata ziołowa	- Herbata ziołowa	250ml	.
II ŚNIADANIE	Koktajl bananowo-czekoladowy	- Banan -Jogurt naturalny -Siemię lniane mielone - Kakao naturalne - Pestki dyni	100g 150ml 5g 5g 10g	<i>Wszystkie składniki połączyć ze sobą i Zblendować na gładką masę.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Pierś drobiowa duszona z warzywami i sosem z chleba Ziemniaki	- Pierś z kurczaka - Seler - Cukinia - Wywar jarzynowy -Pieczywo - Oliwa z oliwek - Sól - Pieprz - Kasza jęczmienna	100g 20g 100g 200ml 50g 5g 1g 1g 50g	<i>Z dodatkiem oliwy poddusić mięso, dodać warzywa pokrojone w duże słupki i doprawić. Następnie dolać wywar i dusić pod przykryciem przez 35-40 minut. Zdjąć z ognia i odlać do miski pozostały wywar. Dodać miąższ z chleba razowego i resztę oliwy. Zmiksować na gładką masę. Połączyć mięso i warzywa powstałym sosem i podawać z ogórkiem i kaszą. Kompot: gruszki obrać i pokroić, usunąć gniazda nasienne, włożyć do wody z cukrem, dodać sok z cytryny, łyżeczkę mielonej wanilii, wymieszać. Gotować pod przykryciem 20min.</i>
	Kompot z gruszek	6 porcji: - gruszki -woda -sok z cytryny -wanilia -cukier	400g 1 litr 12g 2g 10g	

	Zupa pomidorowa z ryżem	- Korpusy z kurczaka - Marchew - Por (biała część) - Koncentrat pomidorowy - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano - Ryż biały	80g 40g 15g 30g 5g 30g	<i>Korpusy zalać zimną wodą i gotujemy na małym ogniu ok. 1 godziny. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać koncentrat pomidorowy i zagotować. Na koniec dodać mleko i posiekany koperek.</i> <i>Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu.</i>
KOLACJA	Rolada nadziewana mięsem i warzywami z sosem pomidorowym Kawa z mlekiem inka	- Wołowina - Włoszczyzna (bez kapusty) - Ziemniaki - Jajko - Zielona pietruszka - Olej rzepakowy - Bułka tarta - Pomidor - Mleko - Kawa inka	100g 100g 100g 15g 5g 5g 5g 170g 250ml 5g	<i>Wołowinę ugotować, pod koniec gotowania dodać włoszczyznę, scedzić wywar, mięso i warzywa ostudzić, zmielić w maszynce. Ziemniaki ugotować, zimne zmielić. Folię posmarować olejem, posypać bułką tartą. Z białka ubić pianę, połowę dodać do ziemniaków, delikatnie wymieszać. Masę wyłożyć na folię, uformować prostokąt. Drugą połowę piany dodać do mięsa i warzyw, wymieszać, doprawić do smaku. Wyłożyć na ziemniaki, posypać zielenią, uformować roladę, zawinąć w folię, upiec. Przygotować sos: warzywa nastawić na wywar, gotować około 25 min, scedzić, dodać przetarty pomidor, uprzednio zagotowany. Z mąki i wody zrobić zawiesinę, dodać do sosu, zagotować.</i>

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z zacierkami	- Mleko - Mąka pszenna - Jajko	250ml 20g 15g	W garnku zagotować mleko. Z mąki i jajka zagnieść elastyczne, zwarte ciasto. Do gotującego się mleka zetrzeć na dużych oczkach tarki zacierkę. Można także uformować małe kluski ręcznie. Gotować do miękkości. Zacierkę można ugotować osobno na posolonej wodzie, odcedzić i dodać do mleka.
	Parówki na ciepło z pieczywem Pomidor Ogórek Sałata Szcypiorek	- Pieczywo - Masło - Parówki - Pomidor - Ogórek - Sałata - Szcypiorek	70g 5g 100g 170g 35g 10g 5g	Parówki ugotować w wodzie. Podać z pieczywem, pomidorem, ogórkiem, szcypiorkiem i sałatą.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany z musem jabłkowym i płatkami	- Serek homogenizowany - Jabłka - Woda - Płatki owsiane	200g 180g 200ml 20g	Jabłka należy obrać ze skórki i wyciąć gniazda nasienne. W czasie obierania warto polewać je sokiem z cytryny, aby nie zdążyły zbyt mocno czernieć. Następnie owoce należy pokroić w ćwiartki. W międzyczasie podgrzewamy garnek, wlewając do niego trochę wody. Pokrojone owoce wysypujemy do garnka i całość gotujemy, dopóki woda nie wyparuje. Jeśli w czasie gotowania woda wyparowała, a jabłka nie zmieniły konsystencji na półpłynną, należy trochę jej dolać. I odwrotnie – jeśli jabłka są już gotowe, a wody jest za dużo, odlewamy część. Gotowy mus jabłkowy przecieramy go przez sitko, rozbijamy tłuczkiem do ziemniaków albo blendujemy, żeby uzyskać jak najbardziej płynną masę.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Gulasz drobiowy z ziemniakami i groszkiem	- Pierś z kurczaka - Mąka ziemniaczana - Groszek zielony - Ziemniaki	100g 5g 150g 150g	Pokrojone w kostkę mięso z kurczaka i groszek ugotować w niewielkiej ilości wody. Dodać mąkę ziemniaczaną rozrobioną w zimnej wodzie, doprawić i zagotować. Podawać z ziemniakami ugotowanymi w osolonej wodzie.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Zupa koperkowa z ryżem	- Koprusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Ryż biały - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 10g	<i>Koprusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowany wcześniej ryż i posiekany koperek.</i>
KOLACJA	Budyń z kaszy i mięsem	- Wołowina gotowana - Kasza jęczmienna - Masło - Jajko - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, majeranek	100g 50g 5g 50g 5g	<i>Kaszę ugotować na sypko. Mięso ugotowane zemleć i połączyć kaszą. Żółtka oddzielić od białek i połączyć z masłem. Do kaszy dodać żółtka, majeranek, zieloną pietruszkę i ubitą pianę z białka. Lekko wymieszać. Przełożyć masę do naczynia wysmarowanego olejem i wysypanego bułką tartą, gotować na parze ok 45 min.</i>
	Herbata ziołowa	- Herbata ziołowa	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z ryżem	- Mleko - Ryż	250ml 50g	Półowę mleka zagotować. Na gotujące się mleko wsypać ryż i gotować około 20 minut. Następnie, dodać resztę mleka i zagotować.
	Pasta pomidorowa	- Pieczywo - Masło	70g 5g	Twaróg rozdrobnić z mlekiem, dodać przecier lub koncentrat pomidorowy oraz drobno posiekany szczypiorek, wymieszać. Podawać z pieczywem, ogórkiem kiszonym, koperkiem i sałatą.
	Salata	- Twaróg	70g	
	Ogórek kiszony	- Mleko	20ml	
	Koperek	- Przecier pomidorowy/koncentrat pomidorowy - Sałata - Ogórek kiszony - Szczypiorek - Koperek	5g 20g 60g 5g 5g	
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Kisiel owocowy (owoce leśne) z waflem ryżowym	- Owoce leśne - Zimna woda - Cukier - Mąka ziemniaczana - Wafel ryżowy	70g 300ml 1g 10g 30g	Do rondelka włożyć owoce, zalać wodą, dodać cukier i zagotować. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w pozostałej zimnej wodzie i dodać do zagotowanych, wrzących owoców. Zagotować i odstawić z ognia do wystudzenia. Jeśli po zagotowaniu kisiel nie będzie gęsty należy rozprowadzić kolejną łyżeczkę mąki ziemniaczanej w bardzo niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie dodać ją do kisielu, wymieszać i zagotować.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ziemniakami	- Filet rybny (dorsz, mintaj) - Pieczywo - Natka pietruszki - Jaja - Przyprawy: sól, kumin, oregano - Krojone pomidory z puszki - Ziemniaki	100g 30g 5g 50g 1g 1g 30g 150g	Do melaksera wrzucić chleb i zetrzyj go na okruszki. Następnie wrzucić do melaksera rybę i krótko zmiksować całość. Do ryby należy dodać natkę pietruszki, 2 roztrzepane jajka, kumin i sól. Całość wystarczy wymieszać do połączenia składników. Z powstałego ciasta uformować kotleciki (jeśli ciasto nie jest zbyt zwarte wstawcie je do lodówki na 15-20 minut), a następnie ugotuj. Dodaj pomidory z puszki, sól i pieprz. Gotuj sos ok 10 minut. Teraz czas na przykrycie całości pokrywką i zmniejszenie nieco ognia. Tak duś pulpety ok 13-15 minut, po czym odkryj całość i duś jeszcze 10 minut.

	Kompot z owoców leśnych	6 porcji: - owoce leśne mrożone: maliny, jeżyny, jagody - Jabłka - Cukier - Woda - Goździki	200g 200g 30g 1,25 l	Kompot: Do garnka wlać wodę, dodać cukier i goździki. Zagotować. Dodać obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka i owoce leśne. Gotować pod przykryciem ok 20 min.
	Zupa jarzynowa z kaszą	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Kasza jęczmienna - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 5g	Korpusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowaną wcześniej kaszę i posiekaną natkę pietruszki.
KOLACJA	Makaron z mięsem po włosku	- Makaron pszenny - Pierś z kurczaka - Przecier z pomidorów - Cukinia - Oliwa z oliwek - Przyprawy: sól, bazylia, oregano	50g 100g 100g 80g 5g	Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka ugotować na parze. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i przyprawy, przykryć pokrywką i dusić do miękkości cukinii. Dodać przecier pomidorowy, doprawić, wymieszać i zagotować.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl z owocami leśnymi	- Owoce leśne (jagody, jeżyny, maliny,) - Jogurt naturalny - Miód	300g 150g 5g	Do pojemnika blendera włożyć wszystkie składniki. Zmiksować dokładnie do uzyskania aksamitnej konsystencji.
	Pieczyno z szynką gotowaną Pomidor Papryka Sałata Natka	- Piezyno - Masło - Szynka gotowana - Pomidor - Papryka - Sałata - Natka pietruszki	70g 5g 40g 50g 30g 50g 10g 5g	Podajemy piezyno z szynką i warzywami.
	Herbata ziołowa	-Herbata ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Budyń z kaszy jaglanej z musem bananowym i nasionami słonecznika	- Kasza jaglana - Mleko - Cynamon - Naturalne kakao - Banan - nasiona słonecznika	150g 300g 3g 10g 120g 10g	Przed gotowaniem kasze przepłukać kilka razy, aby pozbyć się smaku goryczki. Najlepiej użyć drobnego sitka, przepłukać kilka razy ciepłą i zimną wodą. Zakończyć przepłukiwanie wrzącą wodą, Zagotować mleko, wsypać kaszę i gotować na małym ogniu ok. 15 min. W razie potrzeby dodać więcej mleka w trakcie gotowania. Po ugotowaniu dodać cynamon i kakao. Zblendować na gładki budyń. Podawać z bananem.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Makaron z kurczakiem Sałata z jogurtem	- Makaron pszenny - Pierś z kurczaka - Cukinia - Sałata - Jogurt naturalny	50g 120g 100g 20g 20g	Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kawałki piersi z kurczaka podduścić bez obsmażania, dodać pokrojoną w kostkę cukinię. Dusić do miękkości warzyw, doprawić. Umytą sałatę porwać i wymieszać z jogurtem.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Botwinka z ziemniakami	- Korpusy z kurczaka - Botwinka - Ziemniaki - Marchew - Pietruszka - korzeń -Śmietana - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz	80g 70g 100g 50g 30g 20g 3g	<i>Odciąć liście botwinki od buraczków, dokładnie umyć liście i obrać buraczki. Liście posiekać na desce, razem z gałązkami, buraczki pokroić w kostkę. Marchewkę oraz pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ziemniaki umyć i obrać, pokroić w kostkę, ugotować w bulionie z marchewką i pietruszką. Dodać buraki, następnie liście botwinki. Całość gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Następnie zahartować śmietanę: wlać do niej kilka łyżek gorącej zupy i wymieszać dokładnie. Tak przygotowaną śmietanę dodać do zupy, doprawić do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodać posiekany koperek.</i>
KOLACJA	Rolada z mielonej ryby z warzywami, z pieczywem Ogórek Koperek	- Filety rybne bez skóry dorsz - Bułka - Kasza manna błyskawiczna - Jajka - Sok z cytryny - Natka pietruszki - Majeranek -Sól - Pieczywo - Ogórek - Koperek	120g 30g 30g 25g 5g 5g 70g 40g 5g	<i>Filety rybne i odcisniętą bułkę zmielić. Dodać jajka i kaszę manną . Doprawić solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi, sokiem z cytryny do smaku . Wyrobić. Lnianą ściereczkę posmarować masłem .Wyłożyć masę rybną .Uformować wałek . szczelnie zawinąć w ściereczkę . Zawiązać końce nitką. W szerokim garnku zagotować wodę z kostkami bulionowymi. Do wrzącego włożyć roladę i gotować 1 godzinę na małym gazie .Wyjąć . Zostawić do ostygnięcia. Odwinąć i pokroić w plastry.</i>
	Kawa z mlekiem	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane z mlekiem	- Płatki kukurydziane - Mleko	30g 250ml	Wsypać płatki do miski, zalać ciepłym mlekiem.
	Jajecznica na maśle Pomidor Ogórek Szcypiorek	- Jajka - Masło - Pieczywo - Masło - Pomidor - Ogórek - Szcypiorek	100g 3g 70g 5g 100g 50g 5g	Jajka wybić, rozkłócić i doprawić solą. Na patelni rozpuścić masło, dodać jajka i chwilę smażyć. Pod koniec dodać pokrojone w kostkę pomidory. Ogórka obrać i pokroić w słupki i układać na talerzach obok jajecznicy.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi i orzechami	- Truskawki - Jogurt naturalny - Płatki owsiane - Orzechy - Siemię lniane	100g 150g 20g 10g 5g	Truskawki umyć i oderwać szypułki, włożyć do pojemnika blendera. Dodać jogurt i mleko. Zmiksować.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Pierś z indyka z ziemniakami i surówką z marchewki	- Filet z indyka - Ziemniaki - Koperek - Oliwa z oliwek - Marchew - Jabłko - Cytryna	120g 100g 5g 5g 50g 50g 5g	Ziemniaki ugotować, posypać posiekanym koperkiem. Pierś z kurczaka pokroić i ugotować na parze. Doprawić ziołami prowansalskimi i solą. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny.
	Kompot z jabłek (250ml na porcję)	6 porcji: - Jabłka - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1,25 l 5g 5g 20g	Kompot: Jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)

KOLACJA	Rosół z makaronem	- Korpus z kurczaka - Wołowina - Marchew - Pietruszka - Seler - Pietruszka naciowa - Makron nitki - Sól - Pieprz	70g 30g 50g 20g 20g 5g 50g	<i>Mięso włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Warzywa obrać i pokroić w słupki. Całość gotować na małym ogniu, gdy warzywa i mięso będą miękkie, dodać natki selera i pietruszki, doprawić do smaku i podać z ugotowanym wcześniej makaronem.</i>
	Pulpety z kaszy manny z twarogiem surówką z jabłka Herbata Rooibos	- Twaróg - Mleko - Masło - Jajka - Mąka pszenna - Kasza manna - Jabłko - Sok z cytryny - Herbata rooibos	100g 20ml 5g 30g 30g 30g 100g 5g 250ml	<i>Do miski wrzucić twaróg. Rozdrobnić ser z mlekiem. Wsypać mąkę i kaszę. Wlać roztopione masło i wbić jajka. Zmiksować wszystko do jednolitej masy. Formować niewielkie kluseczki. (Jeśli ciasto będzie lepilo, posyp dłonie mąką). Gotować w osolonym wrzątku przez 5-6 minut. Jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z sokiem z cytryny.</i>

NOTATKI:

[illegible]

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z makaronem	- Mleko - Makaron nitki - Masło - Cukier	250ml 40g 5g 5g	Wodę zagotować i dodać makaron. Czas gotowania wg instrukcji na opakowaniu. Makaron odsączyć, wymieszać z gorącym mlekiem i masłem. Dodać cukru do smaku.
	Pasta z pieczonych warzyw Wędlina drobiowa Ogórki Rzodkiewka Sałata Szcypiorek	- Marchewka - Pietruszka - Seler - Natka - Pieczywo - Masło - Wędlina drobiowa - Ogórki - Rzodkiewka - Sałata - Szcypiorek - Przyprawy: majeranek, sól	20g 20g 20g 10g 70g 5g 30g 30g 30g 15g 5g	Warzywa: marchewkę, pietruszkę i seler upiec w temp. 200C przez 20-30min. Upieczone warzywa zmielić i doprawić do smaku solą i majerankiem. Dodać posiekaną natkę pietruszki i wymieszać. Pastą smarować pieczywo i układać na nim liście sałaty, plastry wędliny drobiowej i ogórka kiszzonego
	Kawa inka	- Mleko - Inka	250ml 5ml	
II ŚNIADANIE	Ciasto marchewkowe Jogurt naturalny Orzechy	- Mąka pszenna - Marchew - Jajka - Cukier - Proszek do pieczenia - Olej - Cynamon - Jogurt naturalny - Orzechy	1 porcja ciasta (80g) 150g 20g	Marchewkę zetrzeć na drobnych oczkach. Jajka roztrzepać z olejem. Mąkę, proszek do pieczenia, cukier i cynamon wymieszać z miseczką. Mokre składniki dodać do suchych i wymieszać. Piec w temp. 170C przez 30-40min. Podawać z dodatkiem jogurtu naturalnego i orzechami.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Leczo z ryżem	- Ryż jasny - Marchew - Pietruszka - Seler - Cukinia - Pomidory - Olej - Przyprawy: oregano, sól, cynamon	50g 30g 20g 20g 150g 100g 5g	Marchew, pietruszkę i selera umyć, obrać i pokroić w kostkę. Zalać małą ilością wody i dodać sól. Dusić pod przykryciem ok. 15 min. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię i pomidory bez skóry. Doprawić i dusić do miękkości cukinii. Ryż ugotować wg informacji na opakowaniu.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Zupa zacierkowa	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Natka pietruszki - Przyprawy: lubczyk, tymianek, sól - Mąka pszenna - Jajko	80g 30g 10g 20g 70g 5g 30g 10g	<i>Mięso zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Marchew, seler i pietruszkę obrać i zetrzeć na drobnych oczkach i dodać o wywaru. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, dodać do wywaru. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok 20 min. na małym ogniu.</i> <i>Zacierki: jajko wybić i rozmieszać, dodać mąkę – ciasto powinno się formować pod palcami. Przygotowane zacierki dodać do wcześniej przygotowanego wywaru, wymieszać i gotować jeszcze chwilę. Na koniec dodać posiekaną natkę do zupy.</i>
KOLACJA	Jajecznica z pieczywem, pomidor, rzodkiewka, sałata, papryka	- Pieczywo mieszane - Masło - Jajka - Pomidor - Rzodkiewka - Papryka - Sałata	70g 5g 100g 100g 30g 50g 15g	<i>Pomidory umyć i pokroić. Jajka wybić i doprawić solą. Usmażyć na maśle. Pomidory pokroić w drobną kostkę i dodać pod koniec smażenia jajek. Sałatę, rzodkiewkę i paprykę umyć i podawać pokrojone na talerzu.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowo-bananowy	- Banan - Truskawki - Jogurt - Płatki owsiane - Orzechy	100g 50g 150ml 20g 10g	<i>Banany, truskawki i jogurt zblendować z płatkami.</i>
	Pasta jajeczno-pomidorowa z natką Ogórek kiszony Papryka Sałata Natka	- Jajka - Pomidory - Jogurt - Natka pietruszki - Pieczywo - Masło - Ogórek kiszony - Papryka - Sałata - Natka pietruszki	100g 50g 20g 5g 70g 5g 50g 40g 10g 5g	<i>Jajka ugotować na twardo, rozdrobnić, dodać jogurt, natkę pietruszki, pomidory drobno pokrojone i sól. Podawać z ogórkiem kiszonym i sałatą.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Jabłko pieczone nadziewane twarożkiem	- Twaróg - Mleko - Jabłko - Cynamon - Siemię lniane	80g 30ml 100g 1g 10g	<i>Twarożek rozgnieść z mlekiem i siemieniem. Jabłka obrać, wydrążyć z ich gniazda nasienne, posypać cynamonem i upiec w temp. 180°C przez 20-30min. Następnie nadziewać jabłka twarożkiem.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Dorsz w sosie jogurtowo-koperkowym z ziemniakami Sałatka z kefirem i pomidorem	- Filet z dorsza - Jogurt naturalny - Koperek - Ziemniaki - Sałata - Pomidor b/s - Kefir	120g 50ml 5g 150g 20g 50g 10g	<i>Filety dorsza umyć, wodę zagotować i posolić. Gotować mięso ok. 15-20 minut. Przygotować sos: koperek drobno posiekać i dodać do jogurtu, doprawić solą. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.</i>
	Kompot z jabłek	5 porcji: - Jabłka - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1 litr 5g 5g 1 łyżka	<i>Kompot: Jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)</i>

	Zupa krem z cukinii z groszkiem	- Bulion mięsno-warzywny - Cukinia - Groszek zielony - Mleko - Groszek ptysiowy	150ml 120g 50g 30ml 5g	Bulion zagotować. Dodać pokrojoną cukinię i groszek, gotować do miękkości warzyw. Zblendować na gładki krem, doprawić i wymieszać z mlekiem.
KOLACJA	Risotto z warzywami	- Ryż jasny - Marchewka - Pietruszka - Cukinia - Pomidor -Przyprawy: tymianek, sól, oregano, bazylia	50g 30g 20g 100g 70g	Marchewkę, pietruszkę, cukinię, pomidora umyć i obrać ze skórki. Warzywa pokroić i przełożyć do garnka, zalać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości, ok 20min. Doprawić roztartymi przyprawami do smaku. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu i przełożyć do gotowego sosu. Wymieszać.
	Herbata Rooibos	- Herbata Rooibos	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa z kaszy manny	- Mleko - Kasza manna	250ml 40g	Mleko zagotować dodać kaszę i gotować do zgęstnienia, często mieszając.
	Pieczyno z pieczonym schabem Rzodkiewka Salata Szczypiorek	- Pieczywo - Masło - Schab bez kości - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, sól - Rzodkiewka - Salata - Szczypiorek	70g 5g 40g 30g 15g 5g	Mięso umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym, obsypać przyprawami i ułożyć w naczyniu żaroodpornym na min. 1 godzinę. Następnie upiec w temp. 180°C przez godzinę. Upieczony schab kroić i układać na pieczywie plastrami. Podawać z salata.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany z truskawkami i pestkami dyni	- Serek homogenizowany - Truskawki - Pestki dyni	200g 70g 15g	Serek potłucz z pokrojonymi truskawkami.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Polędwiczki wieprzowe z ziołami z puree ziemniaczanym i mizerią	- Polędwica wieprzowa - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, bazylija, oregano, rozmaryn - Oliwa z oliwek - Ziemniaki - Mleko - Masło - Ogórek zielony - Jogurt naturalny - Koperek	120g 5g 150g 20ml 5g 50g 20g 5g	Mięso umyć a z przypraw i oliwy przygotować marynatę. Natrzeć nią mięso i odstawić do lodówki na 1 godzinę. Ziemniaki obrać i ugotować przez ok 20min. Odcedzić i odparować. Dodać masło i podgrzane mleko. Wszystko ugnieść i wymieszać. Zamarynowane mięso włożyć do worka do pieczenia mięsa, spiąć i piec w 180°C przez godzinę. Ogórka umyć i obrać ze skórki, pokroić w plastry. Dodać jogurt naturalny i posiekany koperek, wymieszać.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Ryżanka	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Przyprawy: sól, lubczyk - Natka pietruszki - Ziemniaki - Ryż biały	70g 20g 10g 20g 5g 50g 20g	<i>Umyte mięso zalać zimną wodą. Gotować ok 30 min. Warzywa zetrzeć na drobnych oczkach i dodać wraz z przyprawami do gotującego się mięsa. Gotować jeszcze ok 15min. Ugotowane mięso wyjąć i rozdrobnić na małe kawałki. Do gotującego się wywaru dodać ryż i gotować wg instrukcji na opakowaniu. Gdy ryż będzie już ugotowany, dodać rozdrobnionego kurczaka.</i>
KOLACJA	Salata po włosku Pieczewo Pierś z kurczaka wędzona	- Pieczewo mieszane - Masło - Pierś z kurczaka wędzona - Pomidor -Mozzarella - Sałata - Oliwa z oliwek - Przyprawy: sól, pieprz, bazylia	70g 5g 30g 170g 60g 25g 5g	<i>Pomidora i mozzarellę pokroić i poukładać naprzemiennie. Polać oliwą i przyprawić. Podawać z pieczewem i wędzoną pierś z kurczaka.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

This image shows a full page of a document template. It consists of a series of evenly spaced, horizontal grey lines running across the width of the page. The lines are thin and light in color, providing a guide for writing without being distracting. There are no margins, text, or other markings present on the page.

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl brzoskwiniowy	- Brzoskwinie - Jogurt naturalny - Siemię lniane mielone - Pestki dyni	100g 150ml 10g 10g	<i>Brzoskwinie umyć, pokroić i zblendować z jogurtem, pestkami i siemieniem lnianym.</i>
	Pasta twarogowo-rybna (makrela) Salata Koperek Papryka	- Pieczywo mieszane - Masło - Twaróg - Makrela wędzona - Papryka - Sałata - Koperek	70g 5g 60g 50g 50g 10g 5g	<i>Makrelę oporządzić. Połączyć z twarogiem i koperkiem. Podawać z sałatką i papryką.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Kisiel mleczny z owocami leśnymi	- Mleko - Jagody - Maliny - Mąka ziemniaczana - Wanilia - Miód	250ml 50g 50g 5g 1g 2g	<i>Część mleka wymieszać z mąką ziemniaczaną, a resztę zagotować z roztartą wanilią i wymieszać z zawiesiną z mleka i mąki. Gotować chwilę, mieszając. Lekko przestudzić i dodać miód. Podawać z dodatkiem rozdrobnionych jagód i malin.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Makaron ze szpinakiem i mięsem z indyka	- Pierś z indyka - Makaron pszenny - Szpinak - Jogurt naturalny - Przyprawy: sól, bazylia, oregano	100g 40g 20g 50g	<i>Mięso umyć i osuszyć, pokroić na kawałki i ugotować na parze. Rozdrobniony szpinak włożyć do garnka, zalać odrobiną wody i dusić pod przykryciem chwilę, dodać roztarte przyprawy. Do podduszonego szpinaku dodać jogurt, wymieszać i doprawić solą. Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu, odlać, a następnie połączyć go sosem szpinakowym z mięsem.</i>

	Kompot z brzoskwiń	6 porcji: - Brzoskwinie - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1 litr 5g 5g 20g	<i>Kompot: Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć pestkę, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)</i>
	Krupnik	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Natka pietruszki - Ziemniaki - Kasza jęczmienna drobna - Przyprawy: sól, tymianek	80g 30g 10g 20g 5g 50g 30g	<i>Mięso umyć i włożyć do garnka z zimną wodą. Warzywa: marchewkę, seler i pietruszkę zetrzeć na drobnych oczkach. Mięso gotować wraz z przyprawami ok 30 min. a następnie dodać starte warzywa i drobno pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować ok 20min. Mięso wyjąć i rozdrobnić i ponownie dodać do zupy. Doprawić do smaku rozartym tymiankiem.</i>
KOLACJA	Jajecznica z pieczywem, pomidor b/s koperek	- Jajka - Masło - Pieczywo - Masło - Pomidor - Koperek	100g 3g 70g 5g 100g 5g	<i>Na patelni rozgrzać masło i usmażyć jajecznicę. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Podawać jajecznicę z koperkiem, pieczywem i pomidorem.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa z kaszy jęczmiennej	- Mleko - Kasza jęczmienna	250ml 40g	Mleko zagotować dodać kaszę i gotować do zgęstnienia, często mieszając.
	Pieczyno z kielbasą szynkową, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka	- Pieczywo - Masło - Kielbasa szynkowa - Ogórek kiszony - Rzodkiewka - Sałata	70g 5g 40g 50g 30g 10g	Podawać pieczywo z masłem, szynką, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką i sałatą.
	Herbata owocowo ziołowa	- Herbata owocowo - ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Ciasto drożdżowe z jogurtem naturalnym i nasionami słonecznika	- Drożdże - Mleko - Mąka pszenna - Jajka - Masło - Wanilia - Cukier - Jogurt naturalny - Nasiona słonecznika	1 porcja ciasta (80g) 150ml 20g	Drożdże pokruszyć i rozprowadzić w ciepłym mleku. Poczekaj aż zapracują ok. 15min. Do miski przesiać mąkę, dodać drożdże, jajka utarte z cukrem, mleko z masłem i wanilią. Wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce na 30min. Piec w 190°C przez ok 40min. do zarumienienia. Podawać z jogurtem i nasionami słonecznika.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Schab duszony z ziemniakami i surówką z kapusty	- Schab bez kości - Ziemniaki - Marchewka - Seler - Przyprawy: majeranek, sól - Oliwa z oliwek - Kapusta biała - Marchewka - Oliwa z oliwek - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz	120g 150g 30g 20g 5g 100g 40g 5g 5g	Schab rozbić na kotlety. Z oliwy z oliwek i przypraw zrobić marynatę i natrzeć nią kawałki mięsa. Odstawić na godzinę do lodówki. Następnie schab przełożyć do garnka, zalać wodą i dusić pod przykryciem wraz z warzywami ok 1,5 godz. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Białą kapustę poszatkuj i włóż do miski. Obierz marchewkę, poszatkuj i dodaj do kapusty. Wymieszaj składniki i odrobinę posól. Odstawić na 15 minut, a po tym czasie odciśnij płyn.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	<i>Na koniec dodaj i wymieszaj z oliwą, posyp koperkiem.</i>
	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiovym	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Pomidory z puszki - Oliwa z oliwek - Przyprawy: cynamon, bazylia, oregano, sól - Mleko - Groszek ptysiovym	80g 30g 10g 100g 3g 50ml 5g	<i>Korpusy umieścić w zimnej wodzie i gotować ok. 1 godziny na małym ogniu. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości. Dodać pomidory i oliwę, zagotować. Zblendować na gładki krem, wymieszać z mlekiem. Podawać z groszkiem ptysiovym.</i>
KOLACJA	Ryż z twarogiem, jabłkiem i orzechami	- Twaróg - Mleko - Ryż brązowy - Jabłko - Orzechy - Cynamon	70g 30ml 50g 100g 20 2g	<i>Ser rozetrzeć z mlekiem. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Obrane jabłka bez gniazd nasiennych uprażyć z cynamonem. Ryż wymieszać z twarogiem, ułożyć jabłka i posypać orzechami.</i>
	Herbata miętowa	- Herbata miętowa	250ml	

NOTATKI:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or general note-taking. It consists of approximately 28 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page. The background is plain white, and there are no margins, headers, footers, or other markings present.

Dieta
NEUROLOGICZNA

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa z płatkami żytnimi	- Mleko - Płatki żytnie	250 ml 40g	<i>Płatki ugotować na mleku.</i>
	Pieczyno z pastą jajeczną z koperkiem Pomidor Salata	- Pieczywo - Masło - Jaja - Świeży koperek - Jogurt naturalny - Pomidor - Papryka czerwona	70g 5g 100g 5g 15g 50g 50g	<i>Jaja gotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie i obrać ze skorupki. Obrane jaja przełożyć do miseczki i rozgnieść i wymieszać z jogurtem naturalnym, przyprawami oraz posiekany koperek. Całość wymieszać, przed podaniem schłodzić. Podawać z pieczywem, pomidorem, papryką i sałatą.</i>
	Herbata ziołowa	- Herbata ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Koktajl orzechowo-czekoladowy	- Orzechy - Jogurt naturalny - Mleko - Siemię lniane mielone - Kakao naturalne	20g 150ml 100ml 5g 5g	<i>Wszystkie składniki połączyć ze sobą i Zblendować na gładką masę.</i>
	Woda z cytryn	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
OBIAD	Pierś drobiowa duszona z warzywami i sosem z chleba Ziemniaki	- Pierś z kurczaka - Seler - Cukinia - Wywar jarzynowy - Pieczywo - Oliwa z oliwek - Sól - Pieprz - Kasza jęczmienna	100g 20g 100g 200ml 50g 5g 1g 1g 50g	<i>Z dodatkiem oliwy poddusić mięso, dodać warzywa pokrojone w duże słupki i doprawić. Następnie dolać wywar i dusić pod przykryciem przez 35-40 minut. Zdjąć z ognia i odlać do miski pozostały wywar. Dodać miąższ z chleba razowego i resztę oliwy. Zmiksować na gładką masę. Podać mięso i warzywa powstałym sosem i podawać z ogórkiem i kaszą. Kompot: gruszki obrać i pokroić, usunąć gniazda nasienne, włożyć do wody z cukrem, dodać sok z cytryny, łyżeczkę mielonej wanilii, wymieszać. Gotować pod przykryciem 20min.</i>
	Kompot z gruszek	6 porcji: - gruszki - woda - sok z cytryny - wanilia - cukier	400g 1 litr 12g 2g 10g	

	Zupa pomidorowa z ryżem	- Korpusy z kurczaka - Marchew - Por (biała część) - Koncentrat pomidorowy - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, bazyli, oregano - Ryż biały	80g 40g 15g 30g 5g 30g	Korpusy zalać zimną wodą i gotujemy na małym ogniu ok. 1 godziny. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać koncentrat pomidorowy i zagotować. Na koniec dodać mleko i posiekany koperek. Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu.
PODWIECZOREK	Kanapka indykiem wędzonym, sałata pomidor Woda z cytryną	- Pieczywo - Masło - Wędzona pierś z indyka -Sałata -Pomidor - Woda - Sok z cytryny	70g 5g 30g 10g 60g 250ml 5g	Podawać pieczywo z wędzoną pierś z indyka, sałatą i pomidorem.
KOLACJA	Rolada nadziewana mięsem i warzywami z sosem pomidorowym Kawa z mlekiem inka	- Wołowina - Włoszczyzna (bez kapusty) - Ziemniaki - Jajko - Zielona pietruszka - Oliwa z oliwek - Bułka tarta - Pomidor - Mleko - Kawa inka	100g 100g 100g 15g 5g 5g 5g 170g 250ml 5g	Wołowinę ugotować, pod koniec gotowania dodać włoszczyznę, scedzić wywar, mięso i warzywa ostudzić, zmielić w maszynce. Ziemniaki ugotować, zimne zmielić. Folie posmarować oliwą, posypać bułką tartą. Z białka ubić pianę, połowę dodać do ziemniaków, delikatnie wymieszać. Masę wyłożyć na folię, uformować prostokąt. Drugą połowę piany dodać do mięsa i warzyw, wymieszać, doprawić do smaku. Wyłożyć na ziemniaki, posypać zielenią, uformować roladę, zawinąć w folię, upiec. Przygotować sos: warzywa nastawić na wywar, gotować około 25 min, scedzić, dodać przetarty pomidor, uprzednio zagotowany. Z mąki i wody zrobić zawiesinę, dodać do sosu, zagotować.

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl z owocami jagodowymi i siemieniem lnianym	- Jogurt naturalny - Jagody - Maliny - Siemię lniane mielone	150ml 50g 50g 5g	Wszystkie składniki zblendować ze sobą.
	Parówki na ciepło z pieczywem Pomidor Ogórek Rzodkiewka Sałata	- Pieczywo - Masło - Parówki - Pomidor - Ogórek - Rzodkiewka - Sałata	70g 5g 100g 170g 35g 30g 10g	Parówki ugotować w wodzie. Podać z pieczywem, pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sałatą.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany z musem jabłkowym i płatkami żytnimi Woda z cytryną	- Serek homogenizowany - Jabłka - Płatki żytnie - Woda - Woda - Sok z cytryny	200g 180g 20g 200ml 250ml 5g	Jabłka należy obrać ze skórki i wyciąć gniazda nasienne. W czasie obierania warto polewać je sokiem z cytryny, aby nie zdążyły zbyt mocno ściemnieć. Następnie owoce należy pokroić w ćwiartki. W międzyczasie podgrzewamy garnek, wlewając do niego trochę wody. Pokrojone owoce wsypujemy do garnka i całość gotujemy, dopóki woda nie wyparuje. Jeśli w czasie gotowania woda wyparowała, a jabłka nie zmieniły konsystencji na półpłynną, należy trochę jej dolać. I odwrotnie – jeśli jabłka są już gotowe, a wody jest za dużo, odlewamy część. Gotowy mus jabłkowy próbujemy i w razie potrzeby dodajemy cukru. Następnie przecieramy go przez sitko, rozbijamy tłuczkiem do ziemniaków albo blendujemy, żeby uzyskać jak najbardziej płynną masę.
OBIAD	Gulasz drobiowy z kaszą i brokułem	- Pierś z kurczaka - Czerwona cebula - Woda - Pieczarki - Groszek zielony - Śmietana kremówka - Masło - Oliwa z oliwek - Kasza gryczana	100g 10g 200ml 60g 50g 5g 5g 5g 50g	Na głębokiej patelni rozgrzej oliwę i usmaż pokrojoną w paski pierś z kurczaka. Gdy kurczak będzie złocisty, zdejmij go z tłuszczu i odłóż. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij. Dodaj pieczarki pokrojone w plastry. Gdy cebula i pieczarki się zrumienią, dodaj masło, wlej śmietanę i 300 ml wody. Gotuj gulasz około 10 minut, aż lekko zgęstnieje. Dodaj usmażonego wcześniej kurczaka i zielony groszek. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem około 3-5 minut.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Zupa koperkowa z ryżem	- Koprusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Ryż biały - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 10g	<i>Koprusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowany wcześniej ryż i posiekany koperek.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z serem żółtym Papryka, szczypiorek	- Pieczywo mieszane - Masło - Ser żółty - Papryka - Szczypiorek	70g 5g 40g 50g 5g	<i>Chleb pokroić i posmarować masłem. Pokroić paprykę i szczypiorek. Na chlebie układać plastry sera, paprykę i szczypiorek.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
KOLACJA	Budyń z kaszy i mięsem	- Wołowina gotowana - Kasza jęczmienna - Masło - Jajko - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, majeranek	100g 50g 5g 50g 5g	<i>Kaszę ugotować na sypko. Mięso ugotowane zemleć i połączyć kaszą. Żółtka oddzielić od białek i połączyć z masłem. Do kaszy dodać żółtka, majeranek, zieloną pietruszkę i ubitą pianę z białka. Lekko wymieszać. Przełożyć masę do naczynia wysmarowanego olejem i wysypanego bułką tartą, gotować na parze ok 45 min.</i>
	Herbata ziołowa	- Herbata ziołowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIŁEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Zupa mleczna z ryżem brązowym	- Mleko - Ryż brązowy	250ml 40g	Półowę mleka zagotować. Na gotujące się mleko wsypać ryż i gotować około 20 minut. Następnie, dodać resztę mleka i zagotować.
	Pasta pomidorowa Salata Ogórek kiszony Szczypiorek	- Pieczywo - Masło - Twaróg - Mleko - Przecier pomidorowy/koncentrat pomidorowy - Sałata - Ogórek kiszony - Szczypiorek	70g 5g 70g 20ml 5g 20g 60g 5g	Twaróg rozdrobnić z mlekiem, dodać przecier lub koncentrat pomidorowy oraz drobno posiekany szczypiorek, wymieszać. Podawać z pieczywem, ogórkiem kiszonym i sałatą.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Kisiel owocowy (owoce leśne) z waflem ryżowym i kefirem	- Owoce leśne - Zimna woda - Cukier - Mąka ziemniaczana - Wafel ryżowy - Kefir	70g 300ml 1g 10g 30g 250g	Do rondelka włożyć owoce, zalać wodą, dodać cukier i zagotować. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w pozostałej zimnej wodzie i dodać do zagotowanych, wrzących owoców. Zagotować i odstawić z ognia do wystudzenia. Jeśli po zagotowaniu kisiel nie będzie gęsty należy rozprowadzić kolejną łyżeczkę mąki ziemniaczanej w bardzo niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie dodać ją do kisielu, wymieszać i zagotować.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Pulpety rybne w sosie pomidorowym z ziemniakami	- Filet rybny (dorsz, mintaj) - Pieczywo - Natka pietruszki - Jaja - Przyprawy: sól, kumin, oregano - Krojone pomidory z puszki - Ziemniaki	100g 30g 5g 50g 1g 1g 30g 150g	Do melaksera wrzucić chleb i zetrzyj go na okruszki. Następnie wrzucić do melaksera rybę i krótko zmiksować całość. Do ryby należy dodać natkę pietruszki, 2 roztrzepane jajka, kumin i sól. Całość wystarczy wymieszać do połączenia składników. Z powstałego ciasta uformuj kotleciki (jeśli ciasto nie jest zbyt zwarte wstawcie je do lodówki na 15-20 minut), a następnie ugotuj. Dodaj pomidory z puszki, sól i pieprz. Gotuj sos ok 10 minut. Teraz czas na przykrycie całości pokrywką i zmniejszenie nieco ognia. Tak duś pulpety ok 13-15 minut, po czym odkryj całość i duś jeszcze 10 minut.

	Kompot z owoców leśnych	6 porcji: - owoce leśne mrożone: maliny, jeżyny, jagody - Jabłka - Cukier - Woda - Goździki	200g 200g 30g 1,25 l	Kompot: Do garnka wlać wodę, dodać cukier i goździki. Zagotować. Dodać obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka i owoce leśne. Gotować pod przykryciem ok 20 min.
	Zupa jarzynowa z kaszą	- Koprusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Kasza jęczmienna - Natka pietruszki - Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk	80g 30g 10g 20g 50g 30g 5g	Korpusy umieścić w garnku i zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu przez ok. 1 godzinę. Dodać obrane i pokrojone warzywa oraz przyprawy. Gotować do miękkości warzyw. Dodać ugotowaną wcześniej kaszę i posiekaną natkę pietruszki.
PODWIECZOREK	Kanapka z kiełbasą szynkową i ogórkiem sałata	- Pieczywo mieszane - Masło - Kiełbasa szynkowa - Ogórek - Sałata	70g 5g 30g 20g 15g	Chleb smarować masłem i układać plastry kiełbasy szynkowej, podawać z ogórkiem i sałatą
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Makaron z mięsem po włosku	- Makaron pszenny - Pierś z kurczaka - Przecier z pomidorów - Cukinia - Oliwa z oliwek - Przyprawy: sól, bazylią, oregano	50g 100g 100g 80g 5g	Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka ugotować na parze. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i przyprawy, przykryć pokrywką i dusić do miękkości cukinii. Dodać przecier pomidorowy, doprawić, wymieszać i zagotować.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Koktajl z owocami leśnymi	- Owoce leśne (jagody, jeżyny, maliny,) - Jogurt naturalny - Pestki dyni	300g 150g 10g	Do pojemnika blendera włożyć wszystkie składniki. Zmiksować dokładnie do uzyskania aksamitnej konsystencji.
	Pieczywo z polędwicą Pomidor Sałata Natka	- Pieczywo - Masło - Polędwica sopocka - Pomidor - Sałata - Natka pietruszki	70g 5g 40g 50g 10g 5g	Podajemy pieczywo z szynką i warzywami.
	Herbata ziołowa	-Herbata ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Budyń z kaszy jaglanej z musem bananowym	- Kasza jaglana - Mleko - Cynamon - Twaróg - Orzechy	150g 300g 3g 50g 30g	Przed gotowaniem kasze przepłukać kilka razy, aby pozbyć się smaku goryczki. Najlepiej użyć drobnego sitka, przepłukać kilka razy ciepłą i zimną wodą. Zakończyć przepłukiwanie wrzącą wodą. Zagotować mleko, wsypać kaszę i gotować na małym ogniu ok. 15 min. W razie potrzeby dodać więcej mleka w trakcie gotowania. Po ugotowaniu dodać cynamon i ser. Zblendować na gładki budyń. Podawać z orzechami.
	Woda z cytryną	-Woda -Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Makaron z kurczakiem Sałata z jogurtem	- Makaron orkiszowy - Pierś z kurczaka - Cukinia - Papryka czerwona - Cebula - Oliwa z oliwek - Parmezan - Sałata - Jogurt naturalny	50g 120g 100g 50g 20g 5g 15g 20g 20g	Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kawałki piersi z kurczaka podsmażyć na oliwie z oliwek, dodać po chwili pokrojone w kostkę cebulę, cukinię i paprykę. Dusić do czasu aż warzywa będą miękkie, dodając pod koniec przyprawy i posypując parmezanem. Umytą sałatę porwać i wymieszać z jogurtem.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Botwinka z ziemniakami	- Korpusy z kurczaka - Botwinka - Ziemniaki - Marchew - Pietruszka - korzeń - Śmietana - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz	80g 70g 100g 50g 30g 20g 3g	Odciąć liście botwinki od buraczków, dokładnie umyć liście i obrać buraczki. Liście posiekać na desce, razem z gałązkami, buraczki pokroić w kostkę. Marchewkę oraz pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ziemniaki umyć i obrać, pokroić w kostkę, ugotować w bulionie z marchewką i pietruszką. Dodać buraki, następnie liście botwinki. Całość gotować do czasu, aż warzywa będą miękkie. Następnie zahartować śmietanę: wlać do niej kilka łyżek gorącej zupy i wymieszać dokładnie. Tak przygotowaną śmietanę dodać do zupy, doprawić do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodać posiekany koperek.
PODWIECZOREK	Kanapka z twarogiem, rzodkiewką i koperkiem	- Pieczywo - Masło - Twaróg - Rzodkiewka - Koperek - Jogurt naturalny	70g 5g 60g 30g 5g 10g	Twaróg rozdrobnić, dodać jogurt, pokrojoną rzodkiewkę i koperek. Doprawić solą. Chleb pokroić i smarować go twarożkiem.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Rolada z mielonej ryby z warzywami, z pieczywem Ogórek Koperek	- Filety rybne bez skóry dorsz - Bułka - Kasza manna błyskawiczna - Jajka - Sok z cytryny - Natka pietruszki - Majeranek - Sól - Pieczywo - Ogórek - Koperek	120g 30g 30g 25g 5g 5g 70g 40g 5g	Filety rybne i odcisniętą bułkę zmielić. Dodać jajka i kaszę manną. Doprawić solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi, sokiem z cytryny do smaku. Wyrobić. Lnianą ściereczkę posmarować masłem. Wyłożyć masę rybną. Uformować wałek. szczelnie zawinąć w ściereczkę. Zawiązać końce nitką. W szerokim garnku zagotować wodę z kostkami bulionowymi. Do wrzącego włożyć roladę i gotować 1 godzinę na małym gazie. Wyjąć. Zostawić do ostygnięcia. Odwinąć i pokroić w plastry.
	Kawa z mlekiem	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	

NOTATKI:

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Płatki gryczane z mlekiem	- Płatki gryczane - Mleko	30g 250ml	<i>Płatki ugotować na mleku.</i>
	Jajecznica na maśle Pomidor Papryka Ogórek	- Jajka - Masło - Pieczywo - Masło - Pomidor - Papryka czerwona - Ogórek	100g 3g 70g 5g 100g 50g 50g	<i>Jajka wybić, rozkłócić i doprawić solą. Na patelni rozpuścić masło, dodać jajka i chwilę smażyć. Pod koniec dodać pokrojone w kostkę pomidory. Ogórka obrać i pokroić w słupki i układać na talerzach obok jajecznic.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi	- Truskawki - Jogurt naturalny - Pestki słonecznika	100g 150g 15g	<i>Truskawki umyć i oderwać szypułki, włożyć do pojemnika blendera. Dodać jogurt i płatki. Zmiksować.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Pierś z indyka z ziemniakami i surówką z marchewki	- Filet z indyka - Ziemniaki - Koperek - Oliwa z oliwek - Marchew - Jabłko - Cytryna	120g 100g 5g 5g 50g 50g 5g	<i>Ziemniaki ugotować, posypać posiekanym koperkiem. Pierś z kurczaka pokroić i ugotować na parze. Doprawić ziołami prowansalskimi i solą. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny.</i>
	Kompot z jabłek	6 porcji: - Jabłka - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1,25 l 5g 5g 20g	<i>Kompot: Jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)</i>
	Rosół z makaronem	- Korpus z kurczaka - Wołowina - Marchew - Pietruszka - Seler - Pietruszka naciowa	70g 30g 50g 20g 20g 5g	<i>Mięso włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Warzywa obrać i pokroić w słupki. Całość gotować na małym ogniu, gdy warzywa i mięso będą miękkie, dodać natki selera i pietruszki, doprawić do smaku i podać z ugotowanym wcześniej makaronem.</i>

		- Makron nitki - Sól - Pieprz	50g	
PODWIECZOREK	Kanapka z piersią kurczaka wędzoną, ogórek kiszony, sałata	-Pieczywo mieszane - Masło - Pierś z kurczaka wędzona - Ogórek - Sałata	70g 5g 30g 40g 10g 5g	<i>Chleb smarować masłem, kroić pierś z kurczaka w plastry i układać na chlebie razem z plastrami ogórka i sałatą.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Pulpety z kaszy manny z twarogiem surówką z jabłka	- Twaróg - Mleko - Masło - Jajka - Mąka pszenna - Kasza manna - Jabłko - Sok z cytryny	100g 20ml 5g 30g 30g 30g 100g 5g	<i>Do miski wrzucić twaróg. Rozdrobnić ser z mlekiem. Wsypać mąkę i kaszę. Wlać roztopione masło i wbić jajka. Zmiksować wszystko do jednolitej masy. Formować niewielkie kluseczki. (Jeśli ciasto będzie lepiał, posyp dłonie mąką). Gotować w osolonym wrzątku przez 5-6 minut. Jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z sokiem z cytryny.</i>
	Herbata Rooibos	- Herbata rooibos	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z makaronem	- Mleko - Makaron pełnoziarnisty - Masło	250ml 40g 5g	Wodę zagotować i dodać makaron. Czas gotowania wg instrukcji na opakowaniu. Makaron odsączyć, wymieszać z gorącym mlekiem i masłem. Dodać cukru do smaku.
	Pasta z pieczonych warzyw Wędlina drobiowa Ogórek Rzodkiewka Sałata	- Marchewka - Pietruszka - Seler - Natka - Pieczywo mieszane - Masło - Wędlina drobiowa - Ogórek - Rzodkiewka - Sałata - Przyprawy: majeranek, sól	20g 20g 20g 10g 70g 5g 30g 30g 30g 30g 15g	Warzywa: marchewkę, pietruszkę i seler upiec w temp. 200C przez 20-30min. Upieczone warzywa zmielić i doprawić do smaku solą i majerankiem. Dodać posiekaną natkę pietruszki i wymieszać. Pastę smarować pieczywo i układać na nim liście sałaty, plastry wędliny drobiowej i ogórka kiszzonego.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Ciasto marchewkowe jogurt naturalny	- Mąka pszenna - Marchew - Jajka - Cukier - Proszek do pieczenia - Olej - Cynamon - Jogurt naturalny	1 porcja ciasta (80g) 150g	Marchewkę zetrzeć na drobnych oczkach. Jajka roztrzepać z olejem. Mąkę, proszek do pieczenia, cukier i cynamon wymieszać z miseczkę. Mokre składniki dodać do suchych i wymieszać. Piec w temp. 170C przez 30-40min. Podawać z dodatkiem jogurtu naturalnego.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBIAD	Leczo z ryżem	- Ryż jasny - Marchew - Pietruszka - Seler - Cukinia - Pomidory - Oliwa z oliwek - Przyprawy: oregano, sól, cynamon	50g 30g 20g 20g 150g 100g 5g	Marchew, pietruszkę i selera umyć, obrać i pokroić w kostkę. Zalać małą ilością wody i dodać sól. Dusić pod przykryciem ok. 15 min. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię i pomidory bez skóry. Doprawić i dusić do miękkości cukinii. Ryż ugotować wg informacji na opakowaniu.

	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
	Zupa zacierkowa	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Ziemniaki - Natka pietruszki - Przyprawy: lubczyk, tymianek, sól - Mąka pszenna - Jajko	80g 30g 10g 20g 70g 5g 30g 10g	Mięso zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu ok. 1 godziny. Marchew, seler i pietruszkę obrać i zetrzeć na drobnych oczkach i dodać o wywaru. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, dodać do wywaru. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok 20 min. na małym ogniu. Zacierki: jajko wybić i rozmieszać, dodać mąkę – ciasto powinno się formować pod palcami. Przygotowane zacierki dodać do wcześniej przygotowanego wywaru, wymieszać i gotować jeszcze chwilę. Na koniec dodać posiekaną natkę do zupy.
PODWIECZOREK	Pieczyno z kielbasą szynkową, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek	- Pieczywo mieszane - Masło - Kielbasa szynkowa - Pomidor - Rzodkiewka - Szczypiorek	70g 5g 30g 60g 30g 5g	Pieczyno posmaruj masłem, a następnie połóż polędwicę i warzywa.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Jajecznica z pieczywem, pomidor, rzodkiewka, sałata, papryka	- Pieczywo mieszane - Masło - Jajka - Pomidor - Rzodkiewka - Papryka - Sałata	70g 5g 100g 100g 30g 50g 15g	Pomidory umyć i pokroić. Jajka wybić i doprawić solą. Usmażyć na maśle. Pomidory pokroić w drobną kostkę i dodać pod koniec smażenia jajek. Sałatę, rzodkiewkę i paprykę umyć i podawać pokrojone na talerzu.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowo-bananowy	- Banan - Truskawki - Jogurt naturalny - Nasiona słonecznika	60g 70g 150ml 15g	Banany, truskawki i jogurt zblendować z nasionami.
	Pasta jajeczno-pomidorowa z natką Ogórek kiszony Papryka Sałata	- Jajka - Pomidory - Jogurt - Natka pietruszki - Pieczywo - Masło - Ogórek kiszony - Papryka - Sałata	100g 50g 20g 5g 70g 5g 50g 50g 10g	Jajka ugotować na twardo, rozdrobnić, dodać jogurt, natkę pietruszki, pomidory drobno pokrojone i sól. Podawać z ogórkiem kiszonym, papryką i sałatą.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Jabłko pieczone nadziewane twarożkiem	- Twaróg - Mleko - Jabłko - Cynamon - Siemię lniane	80g 30ml 100g 1g 10g	Twarożek rozgnieść z mlekiem i siemieniem. Jabłka obrać, wydrążyć z ich gniazda nasienne, posypać cynamonem i upiec w temp. 180°C przez 20-30min. Następnie nadziewać jabłka twarożkiem.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Dorsz w sosie jogurtowo-koperkowym z ziemniakami Sałatka z kefirem i pomidorem	- Filet z dorsza - Jogurt naturalny - Koperek - Ziemniaki - Sałata - Pomidor - Kefir	120g 50ml 5g 150g 20g 50g 10g	Filety dorsza umyć, wodę zagotować i posolić. Gotować mięso ok. 15-20 minut. Przygotować sos: koperek drobno posiekać i dodać do jogurtu, doprawić solą. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.
	Kompot z jabłek	6 porcji: - Jabłka - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1 l 5g 5g 1 łyżka	Kompot: Jabłka obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć gniazda nasienne, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)

	Zupa krem z cukinii z groszkiem	- Bulion mięsno-warzywny - Cukinia - Groszek zielony - Mleko - Groszek ptysiowy	150ml 120g 50g 30ml 5g	<i>Bulion zagotować. Dodać pokrojoną cukinię i groszek, gotować do miękkości warzyw. Zblendować na gładki krem, doprawić i wymieszać z mlekiem.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z serem żółtym i sałatą	- Pieczywo mieszane - Masło - Ser żółty - Sałata	70g 5g 40g 15g	<i>Ser położyć na pieczywo. Podawać z sałatą.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
KOLACJA	Risotto z warzywami	- Ryż jasny - Marchewka - Pietruszka - Cukinia - Pomidor - Przyprawy: tymianek, sól, oregano, bazylia	50g 30g 20g 100g 70g	<i>Marchewkę, pietruszkę, cukinię, pomidora umyć i obrać ze skórki. Warzywa pokroić i przełożyć do garnka, zalać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości, ok 20min. Doprawić roztartymi przyprawami do smaku.</i> <i>Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu i przełożyć do gotowego sosu. Wymieszać.</i>
	Herbata Rooibos	- Herbata Rooibos	250ml	

NOTATKI:

[illegible]

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi	- Mleko - Płatki orkiszowe	250ml 40g	Mleko zagotować dodać płatki i gotować do zgęstnienia, często mieszając.
	Pieczyno z pieczonym schabem Rzodkiewka Szcypiorek Sałata	- Pieczywo - Masło - Schab bez kości - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, sól - Rzodkiewka - Szcypiorek - Sałata	70g 5g 40g 40g 5g 15g	Mięso umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym, obsypać przyprawami i ułożyć w naczyniu żaroodpornym na min. 1 godzinę. Następnie upiec w temp. 180°C przez godzinę. Upieczony schab kroić i układać na pieczywie plastrami. Podawać z rzodkiewką, sałatą i szcypiorkiem.
	Kawa inka	- Mleko - Kawa inka	250ml 5g	
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany z truskawkami	- Serek homogenizowany - Truskawki	200g 70g	Serek połączyć z pokrojonymi truskawkami.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Polędwiczki wieprzowe z ziołami z puree ziemniaczanym i mizerią	- Polędwica wieprzowa - Przyprawy: majeranek, papryka słodka, bazylija, oregano, rozmaryn - Oliwa z oliwek - Ziemniaki - Mleko - Masło - Ogórek zielony - Jogurt naturalny - Koperek	120g 5g 150g 20ml 5g 50g 20g 5g	Mięso umyć a z przypraw i oliwy przygotować marynatę. Natrzeć nią mięso i odstawić do lodówki na 1 godzinę. Ziemniaki obrać i ugotować przez ok 20min. Odcedzić i odparować. Dodać masło i podgrzane mleko. Wszystko ugnieść i wymieszać. Zamarynowane mięso włożyć do worka do pieczenia mięsa, spiąć i piec w 180°C przez godzinę. Ogórka umyć i obrać ze skórki, pokroić w plastry. Dodać jogurt naturalny i posiekany koperek, wymieszać.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Ryżanka	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Seler - Przyprawy: sól, lubczyk - Natka pietruszki - Ziemniaki - Ryż biały	70g 20g 10g 20g 5g 50g 20g	<i>Umyte mięso zalać zimną wodą. Gotować ok 30 min. Warzywa zetrzeć na drobnych oczkach i dodać wraz z przyprawami do gotującego się mięsa. Gotować jeszcze ok 15min. Ugotowane mięso wyjąć i rozdrobnić na małe kawałki. Do gotującego się wywaru dodać ryż i gotować wg instrukcji na opakowaniu. Gdy ryż będzie już ugotowany, dodać rozdrobnionego kurczaka.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z twarogiem Pomidorem Koperkiem	- Pieczywo mieszane - Masło - Twaróg - Jogurt naturalny - Pomidor - Koperek	70g 5g 60g 10g 120g 5g	<i>Z twarogu i jogurtu zrobić twarożek. Doprawić. Dodać koperek. Wyłożyć na pieczywo i podawać z pomidorem</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryną	250ml 5g	
KOLACJA	Salata po włosku Pieczywo Pierś z kurczaka wędzona	- Pieczywo mieszane - Masło - Pierś z kurczaka wędzona - Pomidor - Mozzarella - Sałata - Oliwa z oliwek - Przyprawy: sól, pieprz, bazylia	70g 5g 30g 170g 60g 25g 5g	<i>Pomidora i mozzarellę pokroić i poukładać naprzemiennie. Polać oliwą i przyprawić. Podawać z pieczywem i wędzoną pierś z kurczaka.</i>
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Owsianka na mleku z dodatkami	- Płatki owsiane - Mleko - Orzechy	30g 250ml 20g	Owsiankę ugotować na mleku. Dodać orzechy, podawać ciepłą.
	Pasta twarogowo-rybna (makrela) Salata Koperek Papryka	- Pieczywo mieszane - Masło - Twaróg - Makrela wędzona - Papryka - Salata - Koperek	70g 5g 60g 50g 50g 10g 5g	Makrelę oporządzić. Połączyć z twarogiem i koperkiem. Podawać z sałatą i papryką.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Kisiel mleczny z owocami leśnymi	- Mleko - Jagody - Maliny - Mąka ziemniaczana - Wanilia - Miód	250ml 50g 50g 5g 1g 2g	Część mleka wymieszać z mąką ziemniaczaną, a resztę zagotować z roztartą wanilią i wymieszać z zawiesiną z mleka i mąki. Gotować chwilę, mieszając. Lekko przestudzić i dodać miód. Podawać z dodatkiem rozdrobnionych jagód i malin.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Makaron ze szpinakiem i mięsem z indyka	- Pierś z indyka - Makaron pszenny - Szpinak - Jogurt naturalny - Przyprawy: sól, bazylia, oregano - Parmezan/ mozzarella	100g 40g 20g 50g 15g	Mięso umyć i osuszyć, pokroić na kawałki i ugotować na parze. Rozdrobniony szpinak włożyć do garnka, zalać odrobiną wody i dusić pod przykryciem chwilę, dodać roztarte przyprawy. Do podduszonego szpinaku dodać jogurt, wymieszać i doprawić solą. Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu, odlać, a następnie połączyć go sosem szpinakowym z mięsem.
	Kompot z brzoskwiń	6 porcji: - Brzoskwinie - Woda - Cynamon - Skórka z cytryny - Cukier	0,5 kg 1 litr 5g 5g 20g	Kompot: Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić w cząstki, usunąć pestkę, zalać wodą, dosypać cukier i zagotować (ok. 15 min aż będą miękkie)

	Krupnik	- Korpus z kurczaka - Marchew - Pietruszka - Seler - Natka pietruszki - Ziemniaki - Kasza jęczmienna drobna - Przyprawy: sól, tymianek	80g 30g 10g 20g 5g 50g 30g	<i>Mięso umyć i włożyć do garnka z zimną wodą. Warzywa: marchewkę, seler i pietruszkę zetrzeć na drobnych oczkach. Mięso gotować wraz z przyprawami ok 30 min. a następnie dodać starte warzywa i drobno pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować ok 20min. Mięso wyjąć i rozdrobnić i ponownie dodać do zupy. Doprawić do smaku rozartym tymiankiem.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z kielbasą podlaską Rzodkiewka Pomidor Woda z cytryną	- Pieczywo mieszane - Masło - Kielbasa podlaska -Rzodkiewka -Pomidor - Woda - Sok z cytryny	70g 5g 30g 30g 60g 250ml 5g	<i>Kielbasę położyć na pieczywie. Warzywa położyć na kanapkę.</i>
KOLACJA	Jajecznica z pieczywem, pomidor b/s koperek Herbata owocowa	- Jajka - Masło - Pieczywo - Masło - Pomidor - Koperek - Herbata owocowa	100g 3g 70g 5g 100g 5g 250ml	<i>Na patelni rozgrzać masło i usmażyć jajecznice. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Podawać jajecznice z koperkiem, pieczywem i pomidorem.</i>

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSILEK	NAZWA	SKŁADNIKI	GRAMATURA	PRZYGOTOWANIE
I ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku z orzechami	- Płatki jaglane - Mleko - Orzechy	30g 250ml 20g	Płatki jaglane wypłukać. Gotować w mleku. Zblendować. Dodać orzechy i podawać ciepłą.
	Pieczewo z kiełbasą szynkową, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka	- Pieczewo - Masło - Kiełbasa szynkowa - Ogórek kiszony - Rzodkiewka - Sałata	70g 5g 40g 50g 30g 10g	Podawać pieczewo z masłem, szynką, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką i sałatką.
	Herbata owocowo - ziołowa	- Herbata owocowo ziołowa	250ml	
II ŚNIADANIE	Ciasto drożdżowe z kefirem	- Drożdże - Mleko - Mąka pszenna - Jajka - Masło - Wanilia - Cukier - Kefir	1 porcja ciasta (80g) 250ml	Drożdże pokruszyć i rozprowadzić w ciepłym mleku. Począć aż zapracują ok. 15min. Do miski przesiać mąkę, dodać drożdże, jajka utarte z cukrem, mleko z masłem i wanilią. Wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce na 30min. Piec w 190°C przez ok 40min. do zarumienienia. Podawać z kefirem.
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
OBİAD	Schab duszony z ziemniakami i surówką z kapusty	- Schab bez kości - Ziemniaki - Marchewka - Seler - Przyprawy: majeranek, sól - Oliwa z oliwek - Kapusta biała - Marchewka - Oliwa z oliwek - Koperek - Przyprawy: sól, pieprz	120g 150g 30g 20g 5g 100g 40g 5g 5g	Schab rozbić na kotlety. Z oliwy z oliwek i przypraw zrobić marynatę i natrzeć nią kawałki mięsa. Odstawić na godzinę do lodówki. Następnie schab przełożyć do garnka, zalać wodą i dusić pod przykryciem wraz z warzywami ok 1,5 godz. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Białą kapustę poszatkuć i włożyć do miski. Obierz marchewkę, poszatkuć i dodaj do kapusty. Wymieszaj składniki i odrobinę posól. Odstawić na 15 minut, a po tym czasie odciśnij płyn. Na koniec dodaj i wymieszaj z oliwą, posyp koperkiem.
	Herbata owocowa	- Herbata owocowa	250ml	

	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym	- Korpusy z kurczaka - Marchewka - Pietruszka - Pomidory z puszki - Oliwa z oliwek - Przyprawy: cynamon, bazylia, oregano, sól - Mleko - Groszek ptysiowy	80g 30g 10g 100g 3g 50ml 5g	<i>Korpusy umieścić w zimnej wodzie i gotować ok. 1 godziny na małym ogniu. Dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować do miękkości. Dodać pomidory i oliwę, zagotować. Zblendować na gładki krem, wymieszać z mlekiem. Podawać z groszkiem ptysiowym.</i>
PODWIECZOREK	Kanapka z jajkiem, ogórkiem, szczypiorkiem, sałatą	- Pieczywo mieszane - Masło - Jaja - Ogórek - Szczypiorek - Sałata	70g 5g 100g 30g 5g 15g	<i>Jaja ugotować, pokroić na plasterki i położyć na kanapce. Na kanapkę kładziemy sałatę, ogórka i szczypiorek.</i>
	Woda z cytryną	- Woda - Sok z cytryny	250ml 5g	
KOLACJA	Ryż z twarogiem, jabłkiem i orzechami	- Twaróg - Mleko - Ryż brązowy - Jabłko - Orzechy - Cynamon	70g 30ml 50g 100g 20 2g	<i>Ser rozetrzeć z mlekiem. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Obrane jabłka bez gniazd nasiennych uprażyć z cynamonem. Ryż wymieszać z twarogiem, ułożyć jabłka i posypać orzechami.</i>
	Herbata miętowa	- Herbata miętowa	250ml	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

Dieta

HASZIMOTO –
DEKADÓWKA



ZESTAW 1				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
ŚNIADANIE	<i>Płatki z kaki</i> <i>herbata</i> <i>owocowa lub</i> <i>ziołowa</i>	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Kaki, bez skóry 120g (1/2 szt.) Siemię lniane mielone 1 łyżka	<i>Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.</i>	<i>Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi</i>
II ŚNIADANIE	<i>Twarożek z migdałów ze szczypiorkiem i rzodkiewką</i> <i>woda</i>	Migdały 40g Rzodkiewka 25g Szczypiorek 10g Pieczywo pełnoziarniste 70g	<i>Migdały zalewamy gorącą wodą. Obieramy z brązowych łupinek. Migdały miksujemy na gładką masę. Rzodkiewkę kroimy w drobną kostkę. Szczypiorek siekamy na drobno. Do serka migdałowego dodajemy rzodkiewkę, szczypiorek, sól i pieprz. Dokładnie mieszamy. Podajemy z pieczywem.</i>	
OBIAD	<i>Indyk z bakłażanem</i> <i>woda</i>	150g filetu z indyka 1 łyżka oliwy 1 łyżeczka syropu klonowego 1 łyżeczka kurkumy sól, pieprz po szczypcie 1/2 bakłażana 50g kaszy gryczanej	<i>Indyka dziele na kawałki takie na jeden kęs. Wrzucam do miski, gdzie mieszam oliwę, syrop klonowy oraz przyprawy. Przesmażam na patelni a następnie dodaję pokrojonego bakłażana. Całość podsmażam aż indyk będzie rumiany a bakłażan ożłocony na brzegach. Uwaga bakłażana nie można dodać za wcześnie bo będzie "rozciapany".</i>	
PODWIECZOREK	<i>Banan</i> <i>woda</i>	Banan 120g (1 szt.)		<i>Owoce można podawać w formie musu / przecieru</i>

KOLACJA	<i>Sałatka z dynią, szpinakiem i fetą</i>	250g dyni 1/2 łyżeczki papryki w proszku (po połowie ostrej i słodkiej) 1 gałązka świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego 1 łyżeczka oliwy 50g kaszy jaglanej mała garść szpinaku 75g sera typu feta	<i>Piekarnik nagrzać do 200 stopni C°. Dynię obrać ze skórki, usunąć środek z pestkami. Mięsz pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem i papryką w proszku. Dodać rozmaryn i wymieszać z oliwą. Dynię wyłożyć na blachę do pieczenia wyścieloną papierem. Wstawić do piekarnika i piec do miękkości przez ok. 20 minut. W połowie pieczenia dynię przemieszać. Kaszę przepłukać ciepłą i zimną wodą, wsypać do małego garnka, wlać 3/4 szklanki wody, odrobinę soli i zagotować pod przykryciem. Gotować przez ok. 20 minut do miękkości, aż kasza wchłonie cały płyn. Kaszę dodać do upieczonej dyni na blaszce i wymieszać, zbierając cały smak z pieczonej dyni. Dodać opłukany i osuszony szpinak i wymieszać póki składniki są jeszcze ciepłe. Wyłożyć do talerzy, posypać pokrojoną w kostkę fetą.</i>	
	<i>herbata owocowa lub ziołowa</i>			

NOTATKI:

This image shows a full page of a document template. It consists of a series of evenly spaced, horizontal grey lines running across the width of the page. The lines are thin and light in color, providing a guide for writing without being distracting. There are no margins, text, or other markings present on the page.

ZESTAW 2				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
I ŚNIADANIE	<i>Płatki z jabłkiem</i>	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Jabłko 180g (1 szt.)	<i>Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.</i>	<i>Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi</i>
	<i>herbata owocowa lub ziołowa</i>	Siemię lniane mielone 1 łyżka Cynamon		
II ŚNIADANIE	<i>Kanapka z serem żółtym i pomidorem</i> <i>woda</i>	70g pieczywa pełnoziarnistego 5g masła 40g sera żółtego 1 pomidor kietki dowolne garść		
OBIAD	<i>Pulpeciki w sosie koperkowym</i> <i>woda</i>	150 g mielonego mięsa z indyka 1/2 jajka 1 łyżka bułki tartej 10g 1/4 łyżeczki suszonego oregano 125 ml bulionu 1 łyżeczka posiekanego koperku 1/4 łyżeczki kurkumy 25ml jogurtu naturalnego po 1/2 łyżeczki mąki pszennej i ziemniaczanej 1 łyżka oleju roślinnego 150g ziemniaków koperek do posypania Salatka: Pomidor 170g Ogórek 100g Jogurt naturalny 10g Sól, pieprz	<i>Mięso mielone włożyć do miski, dodać jajko, bułkę tartą, suszone oregano oraz sól i pieprz.</i> <i>Wszystko dobrze wymieszać, następnie uformować niewielkie kulki, otoczyć je w mące i podsmażyć na oleju lub maśle klarowanym.</i> <i>W międzyczasie w garnku zagotować bulion. Włożyć do niego usmażone pulpeciki.</i> <i>Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez około 5 minut, dodać kurkumę, delikatnie przemieszać, gotować przez kolejne 15 minut.</i> <i>Na koniec przesiać do wywaru mąkę ziemniaczaną (ok. 1 - 2 łyżeczki), wymieszać i zagotować.</i> <i>Dodać koperek i jogurt, wymieszać i podgrzać.</i> <i>Podawać z ziemniakami posypanymi koperkiem oraz kolorową surówką.</i>	

PODWIECZOREK	Kiwi woda	Kiwi 150g (2 szt.)		Owoce można podawać w formie musu / przecieru
	Sałatka nicejska herbata owocowa lub ziołowa	sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz po szczypcie 75g zielonej fasolki 1 jajko, ugotowane na półtwardo 3 liście sałaty rzymskiej 2 czarne oliwki, przekrojone na połówki sos: 1 łyżeczka soku z cytryny 1/2 ząbka czosnku, drobno posiekanego 1,5 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia 1/4 łyżeczki musztardy sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz 1,5 łyżki posiekanego szczypiorku 1 łyżka listków świeżego oregano 70g pieczywa pełnoziarnistego	Przygotować dressing łącząc wszystkie składniki w miseczce. Fasolkę gotować przez około 2 minuty we wrzącej wodzie, ma być jeszcze lekko twarda i chrupiąca. Na talerzach ułożyć sałatę rzymską, ułożyć przekrojoną na pół fasolkę. Dodać połówki jajka. Posypać czarnymi oliwkami . Polać sosem i podawać z pieczywem.	

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZESTAW 3				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
I ŚNIADANIE	<i>Płatki z kiwi</i>	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Kiwi 150g (2 szt.) Siemię lniane mielone 1 łyżka	<i>Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.</i>	<i>Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi</i>
	<i>herbata owocowa lub ziołowa</i>			
II ŚNIADANIE	<i>Pasta jajeczna z awokado</i>	70g pieczywa pełnoziarnistego 1 jajko 1/2 awokado 1/4 ząbka czosnku 1/2 łyżeczki oliwy 1/2 łyżeczki soku z cytryny 1 pomidor	<i>Ugotować jajka, posiekać w kosteczkę i włożyć do miski. Czosnek zetrzeć. Awokado obrać, pokroić w kosteczkę, skropić cytryną i wymieszać z czosnkiem. Wszystko doprawić solą, pieprzem, polać oliwą i wymieszać. Podawać z pieczywem i pomidorem.</i>	
	<i>woda</i>			
OBIAD	<i>Spaghetti</i>	150g mielonego mięsa drobiowego (najlepiej zmielić samemu) 60g makaronu spaghetti pełnoziarnistego 1/2 puszki pomidorów 1/4 cebuli 8g tartego parmezanu	<i>Ugotować makaron. Usmażyć mięso, z pokrojoną w kostkę cebulą. Do mięsa dodać pomidory z puszki, doprawić przyprawami. Makaron podawać z przygotowanym farszem, posypanym parmezanem.</i>	
	<i>woda</i>			
PODWIECZOREK	<i>Gruszka</i>	Gruszka 130g (1 szt.)		<i>Owoce można podawać w formie musu / przecieru</i>
	<i>woda</i>			

KOLACJA	Krem z burak²w	175g małych buraczków 1 łyżka oliwy extra vergine 1/2 ząbka czosnku, posiekany 1/2 łyżeczki posiekanego świeżego tymianku świeżo zmielony czarny pieprz 250ml bulionu jarzynowego	<i>Buraczki umyć (większe przekroić), każdy zawinąć w kawałek folii aluminiowej, ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piec przez 1 godzinę, następnie wyjąć z folii i obrać ze skórek. Pokroić na mniejsze kawałki. Na dużej patelni rozgrzać oliwę i na wolnym ogniu zeszklić czosnek. Dodać buraczki, tymianek oraz pieprz do smaku. Podsmażyć przez 4 minuty, następnie wlać bulion. Gotować pod przykryciem przez 10 minut. Zmiksować na puree i ewentualnie jeszcze doprawić do smaku. Zupę podgrzać przed podaniem, wlać do filiżanek lub małych talerzy, udekorować łyżką jogurtu i natki.</i>
	herbata owocowa lub ziołowa	dodatki: natka pietruszki jogurt naturalny 1 łyżeczka 70g pieczywa pełnoziarnistego	

NOTATKI:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

ZESTAW 4				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
ŚNIADANIE	Gruszkowo 2 cynamonowe płatki herbata owocowa lub ziołowa	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Gruszka 130g (1 szt.) Siemię lniane mielone 1 łyżka Cynamon	<i>Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.</i>	<i>Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi</i>
II ŚNIADANIE	Kanapka z polędwicą i papryką Woda	Pieczywo pełnoziarniste 70g Masło 5g Polędwica drobiowa 40g Papryka bez skóry 1/2 szt. Kiełki dowolne garść		
OBIAD	Faszerowana cukinia woda	Cukinia 1 mała szt. Kasza kuskus 50g Pomidory w puszcze 1/4 puszki lub 1 sztuka świeża Czosnek 1 mały ząbek Koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka Jajko 1 sztuka Olej rzepakowy 1 łyżeczka Sól, pieprz, ostra i słodka papryka, bazylia, oregano, zioła prowansalskie	<i>Cukinie przekrój wzdłuż na połowy, wydrąż środek i oprósz solą - odstaw na co najmniej 30 minut. W tym czasie podsmaż na oleju czosnek, przyprawy, pomidory (w przypadku świeżych sparzone i obrane ze skórki) oraz koncentrat pomidorowy. Smaż aż odparuje nadmiar wody. Kuskus zalej wrzątkiem tak żeby woda wystawała 1 - 2 cm ponad kaszę. Odstaw na kilka minut. Wymieszaj kuskus z zawartością patelni, dopraw jeszcze do smaku i dodaj jajka. Obetrzyj cukinię ręcznikiem papierowym, nałóż farsz do każdej połówki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez ok. 25 minut.</i>	

PODWIECZOREK	Mango woda	Mango 140g (1/2 szt.)		<i>Owoce można podawać w formie musu / przecieru</i>
KOLACJA	Sałatka z ryżem, jajkiem i tuńczykiem herbata owocowa lub ziołowa	75g sałaty lodowej 50g ryżu brązowego 1 jajko 50g tuńczyka w wodzie 1 pomidor 1/4 ogórka 1 łyżeczka oliwy	<i>Ugotować jajka i ryż. Tuńczyka odsączyć z zalewy. Sałatę porwać, jajka, pomidora i ogórka pokroić. Wszystko wymieszać, doprawić przyprawami, polać oliwą.</i>	

NOTATKI:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

ZESTAW 5				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
I ŚNIADANIE	Egzotyczne płatki z mango	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Mango 100g Siemię lniane mielone 1 łyżka	Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.	Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi
	herbata owocowa lub ziołowa			
II ŚNIADANIE	Lunch'owy sandwich z hummusem	Pieczywo pełnoziarniste 70g Hummus 40g Papryka bez skóry 1/2 szt. Ogórek 4 ½ 6 plasterków Kiełki dowolne garść		
	woda			
OBİAD	Błyskawiczne risotto z mielonym mięsem w stylu azjatyckim	50g ryżu basmati 150g mielonego mięsa drobiowego (najlepiej zmielić samemu) 1 ząbek czosnku 1/2 opakowania mrożonki chińskiej 1 łyżeczka sosu sojowego 1 łyżeczka oleju świeżo zmielony czarny pieprz zielone listki (np. bazylii)	Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Do mięsa dodaj sos sojowy i dokładnie wymieszaj. Ząbki czosnku pokrój na cienkie plasterki. W woku lub dużej patelni silnie rozgrzej olej, dodaj czosnek, smaż pół minuty, dodaj mięso i smaż nie przerywając mieszania aż całkowicie zmieni kolor, następnie dodaj warzywa. Dopraw pieprzem i ewentualnie solą. Do mięsa z warzywami dodaj ryż, wymieszaj i od razu podawaj.	
	woda			
PODWIECZOREK	Jabłko	Jabłko 180g (1 szt.)		Owoce można podawać w formie musu / przecieru
	woda			

KOLACJA	Krem z pomidorów z bazylią	1 łyżeczka oliwy extra vergine 1 ząbek czosnku 500g dojrzałych świeżych pomidorów 1/8 łyżki octu winnego lub ryżowego 125ml bulionu jarzynowego 1 łyżka posiekanej bazylii pieczywo pełnoziarniste 70g	<i>W garnku na oliwie zeszklić pokrojony na plasterki czosnek. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać, pokroić na ćwiartki, odciąć szypułki, mięsz pokroić w kostkę. Odłożyć ok. pół szklanki pokrojonych pomidorów a resztę włożyć do garnka. Dodać ocet oraz składniki zagotować. Wlać gorący bulion i znów zagotować. Przykryć i gotować przez ok. 5 minut. Zmiksować ręcznym blenderem (żyrąką), ale niekoniecznie na idealnie gładki krem, i gotować przez 1 minutę. Dodać odłożone świeże pomidory i po zagotowaniu odstawić z ognia. Wymieszać z posiekaną bazylią, następnie doprawić solą w razie potrzeby i pieprzem. Podawać z pieczywem.</i>	
	herbata owocowa lub ziołowa			

NOTATKI:

[illegible]

ZESTAW 6				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
I ŚNIADANIE	Piernikowe płatki	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Banan 120g (1 szt.)	<i>Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.</i>	<i>Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi</i>
	herbata owocowa lub ziołowa	Siemię lniane mielone 1 łyżka Kakao naturalne 1 łyżeczka Cynamon 1 łyżeczka Gałka muskatołowa 1/4 łyżeczki Sproszkowany imbir 1/4 łyżeczki <i>Zamiast powyższych przypraw można dodać łyżeczkę gotowej przyprawy do piernika</i>		
II ŚNIADANIE	Kanapki z guacamole i wędzonym łososiem	30g łososa wędzonego 1/2 awokado 1/2 ząbka czosnku sok z cytryny oliwa extra vergine koperek pieczywo pełnoziarniste 70g	<i>Czosnek obrać i przekroić na pół. Jedną połówką czosnku natrzeć pieczywo, następnie pozostały czosnek drobno zetrzeć i wykorzystać do guacamole - pasty z awokado. Awokado przekroić wzdłuż na pół, wyjąć pestkę, następnie wyjąć mięszkę łyżką, pokroić w kosteczkę na talerzu, dodać czosnek, skropić łyżeczką soku z cytryny, łyżeczką oliwy, doprawić solą oraz pieprzem, wymieszać i częściowo rozgnieść mięszkę widelcem. Pastę z awokado wyłożyć na pieczywo. Dodać cząstki wędzonego łososa, skropić go sokiem z cytryny, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.</i>	
	woda			

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OBIAD	Odchudzony schabowy z ziemniaczkami i mizerią woda	schab w plastrach 150g białka jaj 1 szt. otręby pszenne 2 łyżki mąka pszenna razowa 1 łyżeczka natka pietruszki sól i pieprz po szczypcie olej rzepakowy 2 łyżka ziemniaki 150g mizeria: 150g ogórków pieprz po szczypcie do smaku 1 łyżka posiekanego koperku 1,5 łyżki posiekanego szczypiorku lub dymki 1 łyżeczka soku z cytryny 75g jogurtu naturalnego	<i>Mięso umyj i pokrój w plastry. Każdy kawałek mięsa wkładamy pomiędzy dwa arkusze folii spożywczej i rozbijamy do pożądanego grubości. Mięso doprawiamy solą i pieprzem. Plastry schabu obtaczamy w roztrzepanym białku, a następnie w otrębach z dodatkiem natki pietruszki. Kotlety układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 220°C przez 12 minut. Podajemy z ugotowanymi (i posypanymi natką/koperkiem) ziemniakami oraz mizerią.</i> Mizeria: Ogórki umyć i obrać, pokroić na cieniutkie talarki. Doprawić solą oraz pieprzem. Połączyć z umytym i posiekanym koperkiem, szczypiorkiem, sokiem z cytryny oraz jogurtem. Wymieszać i podawać	
PODWIECZOREK	Gruszka woda	Gruszka 130g (1 szt.)		Owoce można podawać w formie musu / przecieru
KOLACJA	Jajecznica ze szczypiorkiem herbata owocowa lub ziołowa	Jaja kurze 2 szt. Olej rzepakowy 5g Szczypiorek 2 łyżki Pieczywo pełnoziarniste 70g Pomidor 1 szt. Sól i pieprz po szczypcie	<i>Masę jajeczną wlej do miski, dodaj szczypiorek i po szczypcie soli i pieprzu, dokładnie wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej i dodaj masę jajeczną. Smaż aż jajecznica się zetnie. Podawaj z pieczywem i pomidorem.</i>	

NOTATKI:

.....

.....

.....

ZESTAW 7				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
ŚNIADANIE	Czekoladowe płatki z gruszką herbata owocowa lub ziołowa	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Gruszka 130g (1 szt.) Siemię lniane mielone 1 łyżka Kakao naturalne 1 łyżeczka	<i>Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.</i>	<i>Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi</i>
II ŚNIADANIE	Kanapka z polędwicą, pomidorem i ogórkiem kiszonym Woda	Pieczywo pełnoziarniste 70g Polędwica drobiowa 40g Pomidor 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.		
OBIAD	Pieczony łosoś z pomidorkami Woda	150g filetów z łososia oliwa extra vergine 1 łyżeczka pomidorki koktajlowe na gałązkach 100g koperek cytryna ryż basmati 50g	<i>Filety z łososia optukać i osuszyć, pokroić na 2 porcje, odciąć skórę. Doprawić solą, pieprzem, wysmarować 1 łyżeczką soku z cytryny i 1 łyżeczką oliwy. Odłożyć do zamarynowania jeśli mamy czas (ok. 1 - 3 godziny), w międzyczasie 1 - 2 razy przewrócić na drugą stronę. Piekarnik nagrzać do 220 stopni C. W naczyniu żaroodpornym położyć filety łososia, doprawić solą, pieprzem i skropić oliwą, posypać posiekanym koperkiem. Obłożyć plasterkami cytryny oraz gałązkami pomidorków koktajlowych. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 15 minut. Podawać z ryżem ugotowanym zgodnie z przepisem na opakowaniu.</i>	
PODWIECZOREK	Grejpfrut woda	120g (1/2 szt.)		<i>Owoce można podawać w formie musu / przecieru</i>

KOLACJA	Sałatka z awokado, pomidorkami i mozzarellą	1/2 awokado 100g pomidorków w koktajlowych 62g (1/2 kulki) mozzarelli	Awokado pozbawiamy skóry i pestki, a następnie kroimy w kostkę. Przekładamy do miski, skrapiamy sokiem z cytryny.
	herbata owocowa lub ziołowa	1/2 pęczka szczypiorku 1/2 pęczka natki pietruszki sok z 1/2 cytryny sól i pieprz po szczypcie pieczywo pełnoziarniste 70g	Dodajemy pokrojone w ćwiartki pomidorki oraz pokrojoną mozzarellę. Natkę pietruszki oraz szczypior drobno siekamy i dodajemy do sałatki. Całość mieszamy razem. Przyprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.

NOTATKI:

[illegible]

ZESTAW 8				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
I ŚNIADANIE	Cynamonowe płatki z bananem	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Banan 120g (1 szt.) Siemię lniane mielone 1 łyżka Cynamon	<i>Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.</i>	<i>Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi</i>
	herbata owocowa lub ziołowa			
II ŚNIADANIE	Kanapka z hummusem, Pomidorem i szczypiorkiem	Pieczywo pełnoziarniste 70g Hummus 40g Pomidor 1 szt. Szczypiorek 1 łyżeczka		
	Woda			
OBIAD	Grillowany filet z kurczaka	150g piersi z kurczaka 1 łyżka oliwy z oliwek 1 łyżeczka soku z cytryny 1/4 łyżki słodkiej papryki 1/4 łyżeczki suszonej bazylii pieprz i sól do smaku 50g ryżu basmati	<i>Ryż gotuję zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.</i> <i>Mięso oprószam solą i pieprzem, pozostałe składniki marynaty umieszczam w misce i mieszam ze sobą.</i> <i>Mięso dokładnie obtaczam w marynacie z każdej strony i wstawiam pod przykryciem do lodówki na ok. 45 minut.</i> <i>Filety z kurczaka grilluję na rozgrzanym ruszcie lub na patelni grillowej z każdej strony ok. 10-15 minut łącznie.</i> <i>Podaję z ryżem i surówką.</i>	
	woda	Salatka z pomidorków: Pomidor 1 szt. świeża bazylia kilka listków Odrobina soli i pieprzu	Surówka (następnego dnia najlepiej przygotować „na świeżo”) <i>Pomidory umyj, pokrój w plastry i rozłóż na talerzu.</i> <i>Posyp listkami bazylii i dopraw do smaku.</i>	
PODWIECZOREK	Jabłko	Jabłko 180g (1 szt.)		<i>Owoce można podawać w formie musu / przecieru</i>
	woda			

KOLACJA	Zupa pieczarkowa herbata owocowa lub ziołowa	1/4 cebuli 3/4 łyżki masła 125g ziemniaków 375ml bulionu szczypta kurkumy 1/2 liścia laurowego 1/2 ziela angielskiego 75g pieczarek 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki 20ml jogurtu naturalnego Szczypiorek	<i>W garnku na maśle na wolnym ogniu zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i znów podsmażyć przez ok. 5 minut.</i> <i>Wlać gorący bulion, dodać kurkumę, liść laurowy oraz ziela angielskie i zagotować. Sprawdzić doprawienie solą i pieprzem i gotować pod przykryciem przez około 10 minut.</i> <i>Dodać umyte i pokrojone na plasterki pieczarki i gotować przez ok. 5 minut. Odstawić z ognia, dodać posiekaną natkę oraz jogurt.</i> <i>Podawać z pieczywem.</i> <i>Posypać szczypiorkiem.</i>
---------	---	---	--

NOTATKI:

[illegible]

ZESTAW 9				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
I ŚNIADANIE	Płatki z mandarynką	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Mandarynka 120g (2 szt.)	<i>Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.</i>	<i>Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi</i>
	herbata owocowa lub ziołowa	Siemię lniane mielone 1 łyżka Kakao naturalne 1 łyżeczka		
II ŚNIADANIE	Kanapka z twarogiem i ogórkiem	Pieczywo pełnoziarniste 70g Masło 5g Sałata kilka liści Ser twarogowy półtłusty 100g Ogórek 4 ½ 6 plasterów		
OBIAD	Dorsz w sosie curry z marchewką	50 g kaszy bulgur lub pęczak 1 łyżeczka masła 3/4 łyżeczki przyprawy curry w proszku 150g mrożonej marchewki 1/6 szklanki bulionu 150g polędwiczek z dorsza posiekana natka pietruszki lub koperek oraz: sól, pieprz, oliwa do smażenia 1 łyżka	<i>Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Do garnka włożyć masło oraz przyprawę curry. Mrożoną marchewkę wsypać na sitko i przepłukać pod ciepłą wodą. Wrzucić do garnka z masłem i mieszając podgrzewać przez ok. 5 minut aż warzywa się rozmrożą. Wlać bulion, w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem i gotować przez ok. 5 minut do miękkości warzyw. Filety dorsza dokładnie rozmrozić i dokładnie osuszyć papierowymi ręcznikami. Doprawić solą i pieprzem. Rozgrzać dużą patelnię z oliwą. Włożyć filety i smażyć przez 4 minuty, przewrócić na drugą stronę i smażyć przez kolejne 3 minuty. Dodać marchewkę z garnka wraz z całym sosem, potrząsnąć patelnię rozprowadzając sos pomiędzy kawałki ryby i gotować przez ok. 3 minuty. Posypać natką i podawać na ugotowanej kaszy.</i>	

PODWIECZOREK	Banan woda	Banan 120g (1 szt.)		<i>Owoce można podawać w formie musu / przecieru</i>
KOLACJA	Sałatka z kurczakiem herbata owocowa lub ziołowa	Filet z kurczaka 100g Mix sałat 1/4 opakowania Pomidor 2 szt. Ogórki gruntowe 1 szt. Oliwa z oliwek 1 łyżeczka Zioła prowansalskie, sól, pieprz po szczypcie Pieczywo pełnoziarniste 70g	<i>Mięso umyj, pokrój, dopraw do smaku ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem. Na patelni z nieprzywierającym dnem usmaż mięso. Warzywa umyj i pokrój. W misce wymieszaj sałatę, warzywa, kurczaka, skrop oliwą i jeszcze raz wymieszaj. Podawaj z pieczywem.</i>	

NOTATKI:

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 28 evenly spaced horizontal lines across the entire width of the page. The lines are thin and light gray, providing a guide for writing without being distracting. There are no margins, headers, footers, or other markings present on the page.

ZESTAW 10				
	NAZWA	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA	UWAGI
I ŚNIADANIE	<i>Jesienne płatki z jabłkiem i gruszką</i>	Mleko roślinne 250ml Płatki jęczmienne 40g Jabłko 90g (1/2 szt.) Gruszką 65g (1/2 szt.) Siemię lniane mielone	<i>Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj resztę składników i wymieszaj.</i>	<i>Płatki jęczmienne można stosować wymiennie z płatkami pszennymi lub żytnimi</i>
	<i>herbata owocowa lub ziołowa</i>	1 łyżka Cynamon, przyprawa korzenna		
II ŚNIADANIE	<i>Kanapka z szynką i warzywami</i>	Pieczywo pełnoziarniste 70g Masło 5g Sałata kilka liści Szynka chuda 40g Pomidor 1 szt. Ogórek 4 2 6 plasterków Kiełki dowolne 2 garść		
	<i>woda</i>			
OBIAD	<i>Polędwiczki w sosie pieczarkowym</i>	50g kaszy gryczanej 150g polędwiczek wołowych 2 garści pieczarek 1 łyżeczka mąki pełnoziarnistej 1 łyżka oleju rzepakowego kilka listków bazylii czarnuszka, pieprz 1 ogórek kiszony	<i>Kaszę gotujemy według przepisu na opakowaniu. Na patelni z olejem podsmażamy obrane i pokrojone w plastry pieczarki. Doprawiamy ulubioną przyprawą i pieprzem, przekładamy do miseczki. Na tej samej patelni smażyjemy pokrojone w kostkę polędwiczki przez ok. 5-7 minut. Dodajemy pieczarki i zalewamy wrzątkiem tak, aby pokrył mięso. Doprawiamy ulubionymi przyprawami i gotujemy je tak ok. 10 minut aż będzie miękkie i rozpułwające się w ustach. W osobnym naczyniu mieszamy łyżkę mąki z 100 ml zimnej wody tak, żeby nie było grudek. Powoli dodajemy do naszego sosu aż osiągniemy pożądaną gęstość. W razie potrzeby można zwiększyć ilość wody lub mąki. Na talerze układamy kaszę, polewamy sosem i dekorujemy bazylią. Podajemy z ogórkiem kiszonym pokrojonym w plastry.</i>	
	<i>woda</i>			

PODWIECZOREK	Mandarynka woda	Mandarynka 120g (2 szt.)		Owoce można podawać w formie musu / przecieru
KOLACJA	Naleśniki a la tortilla herbata owocowa lub ziołowa	Naleśniki (składniki na 1 porcję ☐ 2 naleśniki): 1 duże jajko lub 2 mniejsze 30 g mąki żytniej 70 ml wody szczypta soli kilka kropel oleju rzepakowego (ok. 2g) Dodatki: 70g łososia wędzonego 2g oleju rzepakowego 1 garść rukoli 1 ogórek gruntowy 1 łyżka jogurtu naturalnego 1/2 ząbka czosnku po szczypcie soli, pieprzu i ziół prowansalskich	Naleśniki: <i>Patelnię dobrze nagrzewamy i lekko natłuszczamy olejem. Składniki do ciasta naleśnikowego roztrzepujemy. Ciasto wlewamy i szybko rozprowadzamy po patelni, smażymy na średnim ogniu z obu stron.</i> Dodatki: <i>Łososia pokrój na mniejsze kawałki. Warzywa umyj i pokrój, czosnek posiekaj i umieść w miseczce, polej sosem jogurtowo – czosnkowym (jogurt z dodatkiem posiekanego czosnku) i dokładnie wymieszaj. Następnie umieść farsz i łososia wewnątrz naleśników i zawiń jak tortillę lub w kopertę.</i>	

NOTATKI:

[illegible]

[illegible]

Spis treści

	DIETA MIND & DASH.....	str. 3-6
	DIETA LEKKOSTRAWNA	str. 7-28
	DIETA ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	str. 29-50
	DIETA TARCZYCOWA	str. 51-72
	DIETA UKŁADU KRAŻENIA	str. 73-94
	DIETA NEUROLOGICZNA.....	str. 95-116
	DIETA HASZIMOTO - DEKADÓWKA.....	str. 117-138

