



ZDROWE

Wielkanoc

PRZEPISY



Podsumowanie jadłospisu

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
II śniadanie Ciasto budyniowe	II śniadanie Sałatka jarzynowa	II śniadanie Ciasto jogurtowe	II śniadanie Ciasto latte	II śniadanie Ciasto marchewkowe z czekoladową polewą	Obiad Ciasto francuskie z warzywami	Obiad Bardzo szybkie krem z pora, grzanki
K: 382.07 B: 9.63 T: 6.95 W: 40.79	K: 324.6 B: 16.68 T: 8.69 W: 106.91	K: 443.28 B: 9.57 T: 30.15 W: 35.14	K: 1713.75 B: 41.03 T: 79.72 W:	K: 1015.89 B: 77.21 T: 24.13 W: 57.61	K: 4416.25 B: 46.19 T: 273.57 W: 415.17	K: 472.0 B: 15.58 T: 16.92 W: 66.04

Podsumowanie jadłospisu

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10	Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14
II śniadanie Sałatka kolorowa z makaronem	II śniadanie Sałatka z fasolki szparagowej z ziemniakami i jajkiem	II śniadanie Jaja faszerowane	II śniadanie kanapki z pastą z makreli	Lunch : Sałatka z selerem i żółtym serem, pieczywo	Lunch Błyskawiczna sałatka z pomidorami i prażonym sonecznikiem	Obiad Pietruszkowa zupa krem z pulpecikami
K: 551.4 B: 26.54 T: 18.66 W: 108.08	K: 357.8 B: 10.55 T: 8.38 W: 61.09	K: 332.86 B: 15.65 T: 16.91 W: 33.62	K: 336.53 B: 15.66 T: 17.74 W: 36.56	K: 302.18 B: 14.32 T: 11.85 W: 39.83	K: 302.95 B: 23.97 T: 19.85 W: 7.45	K: 442.95 B: 27.53 T: 16.94 W: 73.08

Podsumowanie jadłospisu

Dzień 15

Kolacja

Galaretka drobiowa z warzywami

K: 417.7 | B: 25.67

T: 5.33 | W: 46.33

Dzień 1

II śniadanie


CIASTO BUDYNIOWE

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Mleko spożywcze 1,5%- Mleczna Dolina	240.0g	1.0 x Szklanka
Budyń (Najlepiej śmietankowy lub waniliowy)	24.0g	3.0 x Łyżka
Herbatniki	25.0g	5.0 x Sztuka
Ksylitol	10.0g	2.0 x Łyżeczka
Wiórki Kokosowe	5.0g	1.0 x Łyżka
Borówki Świeże (Mogą być maliny, lub inne dowolne)	100.0g	2.0 x Garść

Do garnka wlej 150ml mleka i zagotuj. Pozostałe wlej do szklanki, do tego dodaj budyń i stodzielto – dokładnie wymieszaj. Gdy mleko zacznie się gotować wlej masę budyniową, wyłącz kuchenkę i całość dokładnie wymieszaj, żeby nie było gródek. Na dno naczynia wyłóż herbatniki, na to masa budyniowa i tak do skończenia składników, na wierzch wiórki kokosowe i owoce (dociśnij je delikatnie, aby wbiły się w budyń). Poczekaj, aż ostygnie a następnie włóż naczynie do lodówki na kilka godzin i gotowe.

K: 382.07 | B: 9.63 | T: 6.95 | W: 40.79

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



Dzień 2

II śniadanie


SAŁATKA JARZYNOWA

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Marchew	50.0g	1.0 x Sztuka
Pietruszka, Korzeń	80.0g	1.0 x Sztuka
Seler Korzeniowy	50.0g	0.25 x Sztuka
Ogórek Kwaszony	50.0g	1.0 x Sztuka
Ziemniaki Średnie	75.0g	1.5 x Sztuka
Jaja Kurze, Cate	60.0g	1.0 x Sztuka
Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	40.0g	1.6 x Łyżka
Musztarda	5.0g	0.5 x Łyżeczka
Chleb Żytni Pełnoziarnisty	35.0g	1.0 x Kromka

Jajko ugotuj na twardo, ostudź i pokrój w kosteczkę. Marchewkę, pietruszkę, selera i ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie przez 30 minut. Warzywa pokrój w kostkę, dodaj pokrojonego w małą kosteczkę ogórka. Wymieszaj jogurt z musztardą, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj sałatkę z sosem jogurtowym, zjedz z pieczywem.

K: 324.6 | B: 16.68 | T: 8.69 | W: 106.91

CZAS PRZYGOTOWANIA

 25min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



Dzień 3

Obiad

CIASTO FRANCUSKIE Z WARZYWAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Curry	2.5g	0.5 x Łyżeczka
Cebula mała	30.0g	1.0 x Sztuka
Ciasto francuskie	75.0g	1.0 x Porcja
Marchew	50.0g	1.0 x Sztuka
Oliwa Z Oliwek	2.5g	0.5 x Łyżeczka
Sól	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Papryka czerwona	57.5g	0.25 x Sztuka
Żółtko Jaja Kurzego	20.0g	1.0 x Sztuka
Pieprz	1.0g	1.0 x Szczypta
Papryka Słodka W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta
Zioła Prowansalskie	1.0g	1.0 x Szczypta

Marchewkę i cebulę umyć i obrać. Paprykę również umyć i pozbawić gniazda nasiennego. Cebulę i paprykę pokroić w drobną kostkę. Marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Na patelni rozgrzać oliwę. Dorzucić cebulę i zeszklić na złoty kolor. Następnie dodać przygotowaną wcześniej marchewkę. Gdy marchewka zacznie tracić kolor dodać przygotowaną wcześniej paprykę. Dodać 3 łyżki wody. Dodać pół łyżeczki curry, pół łyżeczki imbiru, szczyptę soli, szczyptę pieprzu oraz łyżeczkę ziół prowansalskich. Farsz dusić około 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Ciasto francuskie roztożyć i na jego połowę wyłożyć przygotowany farsz. Pustą

CZAS PRZYGOTOWANIA

 50min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



Imbir marynowany (opcjonalnie)

7.5g 0.5 x łyżka

połową ciasta przykryć farsz i zlepzić dokładnie brzegi. Naciąć delikatnie ciasto w poprzek. Wierzch posmarować żółtkiem. Gotowe ciasto z farszem przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec około 25 minut w 180 stopniach, aż ciasto się zrumieni.

K: 443.28 | B: 9.57 | T: 30.15 | W: 35.14

Dzień 4


II śniadanie

CIASTO JOGURTOWE

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Mąka Pszena Poznańska T.500	195.0g	13.0 x łyżka
Jaja Kurze, Całe	120.0g	2.0 x Sztuka
Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	240.0g	9.6 x łyżka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	60.0g	12.0 x łyżeczka
Mąka Ziemiaczana	10.0g	0.67 x łyżka
Miód Pszczeli	50.0g	5.0 x łyżeczka
Soda	4.0g	0.4 x łyżka

Wymieszaj w mikserze jajka z jogurtem, olejem i miodem. Dodaj przesiane przez sito suche składniki i wymieszaj z masą jogurtową. Przelej do foremki keksówki i piecz w 180 stopni przez 50 minut.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 60min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 1713.75 | B: 41.03 | T: 79.72 | W: 209.81

Dzień 5

II śniadanie

CIASTO LATTE

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Twaróg Sernikowy President	500.0g	0.5 x Opakowanie
Białko Jaja Kurzego (Uprzednio jaja spażyć)	105.0g	3.0 x Sztuka
Ksylitol (Zetrzeć na puder)	105.0g	7.0 x łyżka
Kawa (Dodać 20 ml wody)	10.0g	2.0 x łyżeczka
Żelatyna (Dodać 20 ml wody)	15.0g	3.0 x łyżeczka
Aromat Śmietankowy (Kilka kropel)	2.5g	0.5 x łyżeczka
Biszkopty Wrocławskie	39.0g	13.0 x Sztuka

Żelatynę rozpuścić i wystudzić. Białka ubić na sztywną pianę wraz z ksylitolem. Wymieszać z twarogiem. Dodać rozpuszczoną żelatynę i dokładnie połączyć. Podzielić masę na dwie części. Do jednej z nich dodać aromat. A do drugiej rozpuszczoną kawę. Na dno formy wyłożyć biszkopty. Następnie wylać masę kawową, a na wierz wyłożyć delikatnie masę śmietankową, tak aby masy się nie połączyły. Ciasto schować do lodówki na min. 4 godziny. Górę ciasta posypać gorzkim kakao.


Forma 20 cm

Składniki na 10 porcji

Jedna Porcja | Kcal 101 B: 7,7 T: 2,4 W: 5,7

K: 1015.89 | B: 77.21 | T: 24.13 | W: 57.61

CZAS PRZYGOTOWANIA

 25min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



Dzień 6


II śniadanie

CIASTO MARCHEWKOWE Z

Gramatura Szacunkowa ilość

Białka ubij na sztywną pianę-dodaj cukier i żółtka, miksuj.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 60min

CZEKOLADOWA POLEWA

Otręby Pszenne (1/2 szklanki)	17.5g	3.5 x Łyżeczka
Jaja Kurze, Cate	120.0g	2.0 x Sztuka
Marchew	200.0g	4.0 x Sztuka
Olej Rzepakowy Uniwersalny (3/4 szklanki)	160.0g	32.0 x Łyżeczka
Mąka Pszenna Graham, Typ 1850 (1,5 szklanki)	195.0g	13.0 x Łyżka
Cukier (3/4 szklanki)	150.0g	30.0 x Łyżeczka
Kakao gorzkie Decomorreno 10%	22.5g	1.5 x Łyżka
Orzechy Laskowe (posiekane)	100.0g	6.67 x Łyżka
Proszek Do Pieczenia	10.0g	2.0 x Łyżeczka
Przyprawa do piernika (3 łyżeczki)	15.0g	15.0 x Szczypka
Czekolada Gorzka (min. 70% na polewę)	100.0g	10.0 x Kostka

Marchew zetrzyj na tarce lub posiekaj w blenderze. Do masy dodaj resztę składników i delikatnie mieszaj łyżką. Ciasto przelej do keksówki i piecz w temp. 190° przez ok. 60 minut. Gdy ciasto ostygnie przygotuj polewę-tabletkę gorzkiej czekolady rozpuść w łaźni wodnej (na rondelku z niewielką ilością wody nakładaj drugi rondelku, do którego wrzucić połamaną czekoladę-podgrzewaj do całkowitego rozpuszczenia, cały czas mieszając). Ciasto polej roztopioną czekoladą.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 4416.25 | B: 46.19 | T: 273.57 | W: 415.17

Dzień 7

Obiad

BARDZO SZYBKIE KREM Z PORA, GRZANKI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Masło Klarowane	10.0g	1.25 x Łyżeczka
Cebula mała	30.0g	1.0 x Sztuka
Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek
Ziemniaki Średnie	150.0g	3.0 x Sztuka
Por	50.0g	0.5 x Sztuka
Bagietka pełnoziarnista	60.0g	0.25 x Sztuka
Pesto Z Bazylia	10.0g	0.5 x Łyżka
Mozzarella Light	30.0g	2.0 x Plaster

Na maśle podsmażyć cebulę i czosnek. Dodać ziemniaki i pora. Zalać wodą, przyprawić (ziele angielskie, liść laurowy, sól pieprz). Gotować do miękkości warzyw. Wyjąć przyprawy i zmiksować. Chleb zapiec razem z pesto i mozzarellą

CZAS PRZYGOTOWANIA

20min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 472.0 | B: 15.58 | T: 16.92 | W: 66.04

Dzień 8

Obiad

PIETRUSZKOWA ZUPA KREM Z PULPECIKAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Pietruszka, Korzeń	80.0g	1.0 x Sztuka
Bulion Warzywny Ekologiczny Z Kostki (Lub Wywar Z Włoszczyzny)	250.0g	1.0 x Szklanka
Marchew	30.0g	0.6 x Sztuka
Seler Korzeniowy	45.0g	0.23 x Sztuka
Natka Pietruszki (Pęczek)	15.0g	x 1.0
Liść Laurowy	2.0g	x 1.0
Ziele Angielskie	2.0g	x 1.0
Lubczyk	2.0g	2.0 x Łyżka
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Mięso Mielone Z Indyka	80.0g	x 1.0
Kasza Jaglana (2 łyżki ugotowanej kaszy)	50.0g	0.28 x Szklanka

Warzywa obrać i pokroić. Zalać bulionem. Dodać ziele angielskie i liść laurowy. Gdy warzywa będą miękkie, wyjąć. Natkę pietruszki zblendować z warzywami. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Mięso wymieszać z jajkiem, bułką oraz ugotowaną kaszą. Uformować pulpeciki. Usmażyć na oleju. Dodać do zupy. Chwilę podgotować razem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

60min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



Jaja Kurze, Całe (1/2 rozmieszanej masy)	30.0g	0.5 x Sztuka
Bułka Tarta	5.0g	0.5 x Łyżka

K: 551.4 | B: 26.54 | T: 18.66 | W: 108.08

Dzień 9

II śniadanie

SAŁATKA KOLOROWA Z MAKARONEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Makaron Pétnoziarnisty	50.0g	x null
Kukurydza Konserwowa	50.0g	x null
Ananas W Plastrach	50.0g	1.67 x Plaster
Groszek Zielony Konserwowy	40.0g	0.17 x Puszka
Oliwki Czarne Marynowane	20.0g	x null
Oliwa Z Oliwek	5.0g	0.5 x Łyżeczka
Koperek	3.0g	0.6 x Garść

Ważne! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień! (zwiększ gramaturę x2).

Makaron ugotować, groszek, kukurydzę, ananas odsączyć. Wszystkie składniki sałatki połączyć i polać oliwą, posypać koperkiem i pieprzem.

CZAS PRZYGOTOWANIA
🕒 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 357.8 | B: 10.55 | T: 8.38 | W: 61.09

Dzień 10

Lunch

: SAŁATKA Z SELEREM I ŻÓŁTYM SEREM, PIECZYWO

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Seler Naciowy	50.0g	1.11 x Sztuka
Rzodkiewka	50.0g	3.33 x Sztuka
Bułka Grahamka	50.0g	0.71 x Sztuka
Ser żółty Królewski	40.0g	3.08 x Plaster
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	0.5 x Łyżeczka
Musztarda	3.0g	0.3 x Łyżeczka
Szczypiorek	3.0g	x null
Sok Z Cytryny	5.0g	x null
Zioła Prowansalskie Okcał	3.0g	x null

Ważne! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień! (zwiększ gramaturę x2).

Seler oczyścić z włókien i pokroić. Ser pokroić w kostkę. Rzodkiewkę i szczypiorek posiekać. Warzywa połączyć z serem, polać sosem przygotowanym z oleju wymieszanego z musztardą, sokiem z cytryny i ziołami. Podawać z pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA
🕒 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 332.86 | B: 15.65 | T: 16.91 | W: 33.62

Dzień 11

Lunch

BŁYSKAWICZNA SAŁATKA Z POMIDORAMI I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Gouda	30.0g	2.0 x Plaster
Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka
Oliwa Z Oliwek	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Słonecznik, Nasiona	10.0g	2.0 x Łyżeczka
Bułka Grahamka	45.0g	0.5 x Sztuka
Natka Pietruszki	2.5g	0.5 x Garść

Pomidory i ser pokroić w kostkę, wymieszać z posiekaną natką pietruszki. Całość polać oliwą i posypać zrumienionym na suchej patelni słonecznikiem. Zjeść z pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA
🕒 10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



Dzień 12


II śniadanie

SAŁATKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z ZIEMNIAKAMI I JAJKIEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ziemniaki Średnie	150.0g	3.0 x Sztuka
Fasola Szparagowa	150.0g	1.5 x Garść
Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka
Cebula Czerwona	30.0g	1.0 x Sztuka
Natka Pietruszki	7.5g	1.5 x Garść
Oliwa Z Oliwek	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Sok Z Cytryny	2.5g	0.5 x Łyżeczka

Ziemniaki pokroić w większą kostkę (mniejsze sztuki na połówki). Ziemniaki i fasolkę ugotować w lekko osolonej wodzie lub na parze. Jajka ugotować na twardo. Cebulę pokroić w cienkie piórka, wymieszać z oliwą, sokiem z cytryny, połową posiekanej natki, pieprzem i solą, odstawić. W misce umieścić ugotowane i lekko przestudzone ziemniaki i fasolkę, dodać cebulę w oliwie i delikatnie wymieszać. Ułożyć na talerzu. Na wierzchu ułożyć pokrojone w ćwiartki jajko i posypać resztą natki.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 30min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 302.18 | B: 14.32 | T: 11.85 | W: 39.83

Dzień 13


II śniadanie

JAJA FASZEROWANE

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Jaja Kurze, Całe	180.0g	3.0 x Sztuka
Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	25.0g	1.0 x Łyżka
Papryka	60.0g	0.5 x Sztuka
Szcypiorek	5.0g	1.0 x Garść
Sól	1.0g	1.0 x Szczypta
Chili	1.0g	1.0 x Szczypta
Papryka Słodka W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta

jajka ugotować. Jajka obierać ze skorupki i z dwóch z nich usunąć żółtka. Żółtka, jedno całe jajko i pozostałe składniki umieścić w blenderze i miksować na gładką masę.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 302.95 | B: 23.97 | T: 19.85 | W: 7.45

Dzień 14


II śniadanie

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Makrela W Sosie Pomidorowym	42.5g	0.25 x Puszka
Twaróg Chudy- Pilos	62.5g	0.25 x Opakowanie
Ogórek Kwaszony	100.0g	2.0 x Sztuka
Cebula mała	30.0g	1.0 x Sztuka
Jabłko	45.0g	0.25 x Sztuka
Chleb Żytni Razowy	70.0g	2.0 x Kromka
Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka

Pastę przygotuj z porcji x4 będzie też na kolejne dni. Jajka ugotuj. Jabłko obierz i pokrój w kosteczkę, tak samo ogórka i cebulę. Ugotowane jajko pokrój w kosteczkę i wymieszaj z pozostałymi składnikami. Posmaruj pastą pieczywo.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 442.95 | B: 27.53 | T: 16.94 | W: 73.08

Dzień 15

Kolacja


GALARETKA DROBIOWA Z WARZYWAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
3 Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	50.0g	x 0.2
Marchew	70.0g	1.4 x Sztuka
Bulion Warzywny Ekologiczny Z Kostki (Lub Wywar Z Włoszczyzny)	300.0g	1.2 x Szklanka
Żelatyna	10.0g	2.0 x Łyżeczka
Kukurydza Konserwowa	60.0g	x null
Butka Grahamka	50.0g	0.71 x Sztuka
Pietruszka Natka	3.0g	x null
Sok Z Cytryny	5.0g	x null

Ważne! Przygotuj drugą porcję galaretki na kolejny dzień! (zwiększ gramaturę x2).

Pierś i marchewkę ugotować w bulionie, a następnie pokroić w kostkę. Żelatynę rozpuścić w pozostałym wywarze. Do miseczki włożyć pokrojone składniki, przepłukaną kukurydzę i posiekaną natkę pietruszki. Całość zalać żelatyną. Gdy galaretka ostygnie, wstawić ją do lodówki by stężała. Galaretę podać skropioną sokiem cytrynowym z pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 417.7 | B: 25.67 | T: 5.33 | W: 46.33

TYDZIEŃ 1

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="checkbox"/>	Pieczywo		
<input type="checkbox"/>	Chleb Żytni Pełnoziarnisty	35.0g	1.0 x Kromka
<input type="checkbox"/>	Ciasto francuskie	75.0g	1.0 x Porcja
<input type="checkbox"/>	Bagietka pełnoziarnista	60.0g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Warzywo		
<input type="checkbox"/>	Marchew	300.0g	6.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, Korzeń	80.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Seler Korzeniowy	50.0g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Ogórek Kwaszony	50.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki Średnie	225.0g	4.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Cebula mała	60.0g	2.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	57.5g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Orzechy Laskowe	100.0g	6.5 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek
<input type="checkbox"/>	Por	50.0g	0.5 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Owoc		
<input type="checkbox"/>	Borówki Świeże	100.0g	2.0 x Garść
<input type="checkbox"/>	Nabiał		
<input type="checkbox"/>	Mleko spożywcze 1,5%- Mleczna Dolina	240.0g	1.0 x Szklanka
<input type="checkbox"/>	Jaja Kurze, Całe	300.0g	5.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	280.0g	11.0 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Żółtko Jaja Kurzego	20.0g	1.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Twaróg Sernikowy President	500.0g	0.5 x Opakowanie

<input type="radio"/>	Białko Jaja Kurzego	105.0g	3.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Żelatyna	15.0g	3.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Mozzarella Light	30.0g	2.0 x Plaster
<input type="radio"/>	Tłuszcze		
<input type="radio"/>	Wiórki Kokosowe	5.0g	1.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Oliwa Z Oliwek	2.5g	0.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Olej Rzepakowy Uniwersalny	220.0g	44.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Masto Klarowane	10.0g	1.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Zboża		
<input type="radio"/>	Budyń	24.0g	3.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Mąka Pszenna Poznańska T.500	195.0g	13.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Mąka Ziemniaczana	10.0g	0.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	Otręby Pszenne	17.5g	3.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Mąka Pszenna Graham, Typ 1850	195.0g	13.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Słodycze		
<input type="radio"/>	Herbatniki	25.0g	5.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Ksylitol	115.0g	9.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Miód Pszczeli	50.0g	5.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Biszkopty Wrocławskie	39.0g	13.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Cukier	150.0g	30.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Kakao gorzkie Decomorreno 10%	22.5g	1.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	Czekolada Gorzka	100.0g	10.0 x Kostka
<input type="radio"/>	Inne		
<input type="radio"/>	Musztarda	5.0g	0.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Imbir marynowany	7.5g	0.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	Soda	4.0g	0.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	Pesto Z Bazylką	10.0g	0.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	Przyprawy		

<input type="radio"/>	Curry	2.5g	0.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Sól	5.0g	1.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Pieprz	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="radio"/>	Papryka Słodka W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="radio"/>	Zioła Prowansalskie	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="radio"/>	Aromat Śmietankowy	2.5g	0.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Proszek Do Pieczenia	10.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Przyprawa do piernika	15.0g	15.0 x Szczypta
<input type="radio"/>	Napój		
<input type="radio"/>	Kawa	10.0g	2.0 x Łyżeczka

TYDZIEŃ 2

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="radio"/>	Pieczywo		
<input type="radio"/>	Butka Tarta	5.0g	0.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	Butka Grahamka	95.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Chleb Żytni Razowy	70.0g	2.0 x Kromka
<input type="radio"/>	Warzywo		
<input type="radio"/>	Pietruszka, Korzeń	80.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Bulion Warzywny Ekologiczny Z Kostki (Lub Wywar Z Włoszczyzny)	250.0g	1.0 x Szklanka
<input type="radio"/>	Marchew	30.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Seler Korzeniowy	45.0g	0.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Natka Pietruszki	25.0g	x 3.0
<input type="radio"/>	Kukurydza Konserwowa	50.0g	x 0.0
<input type="radio"/>	Groszek Zielony Konserwowy	40.0g	0.0 x Puszka
<input type="radio"/>	Oliwki Czarne Marynowane	20.0g	x 0.0
<input type="radio"/>	Seler Naciowy	50.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Rzodkiewka	50.0g	3.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Ziemniaki Średnie	150.0g	3.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Fasola Szparagowa	150.0g	1.5 x Garść
<input type="radio"/>	Cebula Czerwona	30.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Papryka	60.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Ogórek Kwaszony	100.0g	2.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Cebula mała	30.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Owoc		

<input type="radio"/>	Ananas W Plastrach	50.0g	1.5 x Plaster
<input type="radio"/>	Jabłko	45.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Mięso		
<input type="radio"/>	Mięso Mielone Z Indyka	80.0g	x 1.0
<input type="radio"/>	Ryby		
<input type="radio"/>	Makrela W Sosie Pomidorowym	42.5g	0.5 x Puszka
<input type="radio"/>	Nabiał		
<input type="radio"/>	Jaja Kurze, Cate	330.0g	5.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Ser żółty Królewski	40.0g	3.0 x Plaster
<input type="radio"/>	Gouda	30.0g	2.0 x Plaster
<input type="radio"/>	Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	25.0g	1.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Twaróg Chudy- Pilos	62.5g	0.5 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Tłuszcze		
<input type="radio"/>	Olej Rzepakowy Uniwersalny	10.0g	1.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Oliwa Z Oliwek	15.0g	2.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Zboża		
<input type="radio"/>	Kasza Jaglana	50.0g	0.5 x Szklanka
<input type="radio"/>	Makaron Pełnoziarnisty	50.0g	x 0.0
<input type="radio"/>	Inne		
<input type="radio"/>	Musztarda	3.0g	0.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Zioła Prowansalskie Okcal	3.0g	x 0.0
<input type="radio"/>	Słonecznik, Nasiona	10.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Przyprawy		
<input type="radio"/>	Liść Laurowy	2.0g	x 1.0
<input type="radio"/>	Ziele Angielskie	2.0g	x 1.0
<input type="radio"/>	Lubczyk	2.0g	2.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Koperek	3.0g	0.5 x Garść
<input type="radio"/>	Szcypiorek	8.0g	x 1.0

<input type="radio"/>	Sok Z Cytryny	7.5g	x 0.5
<input type="radio"/>	Sól	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="radio"/>	Chili	1.0g	1.0 x Szczypta
<input type="radio"/>	Papryka Słodka W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta

TYDZIEŃ 3

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="radio"/>	Pieczywo		
<input type="radio"/>	Butka Grahamka	50.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Warzywo		
<input type="radio"/>	Marchew	70.0g	1.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Bulion Warzywny Ekologiczny Z Kostki (Lub Wywar Z Włoszczyzny)	300.0g	1.0 x Szklanka
<input type="radio"/>	Kukurydza Konserwowa	60.0g	x 0.0
<input type="radio"/>	Pietruszka Natka	3.0g	x 0.0
<input type="radio"/>	Mięso		
<input type="radio"/>	3 Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	50.0g	x 0.0
<input type="radio"/>	Nabiał		
<input type="radio"/>	Żelatyna	10.0g	2.0 x Łyzeczka
<input type="radio"/>	Przyprawy		
<input type="radio"/>	Sok Z Cytryny	5.0g	x 0.0