

Dieta tradycyjna		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4
<b>Śniadanie</b>	<b>na ciepło</b>		parówki 80 g		
		kanapka z serem: bułka grahamka (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry sera żółtego (min. 50 g) + 2 liście salaty (min. 10 g) + 5 plasterów świeżego ogórka (min. 25 g)  jabłko min. 130 g  sok pomarańczowy 100% min. 200 ml  kefir naturalny, co najmniej 1% tłuszczu, porcja min. 200 ml, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu	musztarda delikatesowa min. 15 g i ketchup łagodny min. 15 g  bułka grahamka min. 75 g  serek do smarowania 30 g  porcja świeżych warzyw min. 100 g  porcja świeżych owoców 150 g  masło 10 g	połędwica drobiowa 60 g  pieczywo mieszane 100 g  twaróg ze szczypiorkiem 150 g  porcja świeżych warzyw min. 100 g  drożdżówka min. 80 g (z owocami i kruszonką)  masło 10 g	kielbasa krakowska 60 g  bułka grahamka min. 75 g  jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu  porcja świeżych warzyw min. 100 g  porcja świeżych owoców 150 g  masło 10 g
<b>Obiad</b>		zupa jarzynowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; warzywa takie jak: kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)	zupa kalafiorowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; w tym kalafior, wioszczyzna, koperek)	chlodnik 300 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą lub przeniesiony na inny dzień)
		leczo 200 g (z warzywami takimi jak: cebula, papryka mix kolorów, pomidory i koncentrat pomidorowy, cukinia, pieczarki duszone na oliwie; z chudym mięsem drobiowym (pierś lub udo bez skóry); proporcja warzyw do mięsa 5:1)  kasza pęczak 150 g (po ugotowaniu)  surówka z pora i jabłka 200 g (por i jabłko 1:1, z jogurtem naturalnym)  woda z cytryną 250 ml  ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 100 g (np. truskawkami, rabarbarem)	potrawka z indyka 200 g (co najmniej 380 g mięsa (bez skóry) i 480 g warzyw, takich jak papryka, marchew, suszone pomidory na 1 kg)  ziemniaki z koperkiem 250 g  fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 200 g  woda z cytryną 250 ml	pieczony kurczak porcja 150 g, udo lub pierś  ziemniaki z koperkiem 250 g  groszek z marchewką 150 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła)  woda z cytryną 250 ml	chili z mięsem mielonym 200 g (drobiowym, co najmniej 400 g na 1 kg; warzywami: pomidorami, papryką, kukurydzą konserwową, fasolą, co najmniej 600 g na 1 kg)  ryż na sypko 180 g  sok pomarańczowy 100% min. 200 ml
<b>Kolacja</b>	<b>na ciepło</b>	zapiekanka makaronowa 300 g (z serem żółtym, szynką, warzywami takimi jak czerwona papryka, kukurydza konserwowa), makaron maksymalnie 50% dania	racuchy z jabłkami, cynamonem, cukrem pudrem 200 g		
		sałatka 200 g (z zielonej salaty i świeżych warzyw, oliwek, z serem sałatkowym solankowym, z sosem vinegret)	sałatka 250 g (z połędwicą drobiową, grzankami, mieszanką salat, pomidorkami koktajlowymi, z dressingiem)	sałatka 150 g (z tuńczykiem, ryżem, kukurydzą, majonezem), ryż maksymalnie 50% dania  pieczywo mieszane 80 g  żółty ser 75 g  masło 10 g	sałatka 150 g (z jajkiem na twardo, brokulami, słonecznikiem, jogurtem), co najmniej 0,5 szt. jaja w porcji  pieczywo mieszane 80 g  porcja świeżych warzyw 100 g  połędwica drobiowa 60 g  masło 10 g

Dieta tradycyjna	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9
<b>Śniadanie</b>	jajecznica na maśle 100 g		szakszuka 300 g (1 szt. jajko sadzone na pomidorach, z cebulą)		
	hummus 30 g pieczywo mieszane 100 g porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	połędwica drobiowa 60 g pieczywo mieszane 100 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu porcja świeżych warzyw min. 100 g konfitura 50 g masło 10 g	bułka grahamka min. 75 g żółty ser 75 g porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	salami 30 g pieczywo mieszane 100 g jajko na twardo min. 60 g + majonez 20 g porcja świeżych warzyw min. 100 g drożdżówka min. 90 g (z owocami i kruszonką) masło 10 g	schab pieczony 60 g pieczywo mieszane 75 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu porcja świeżych warzyw min. 100 g konfitura 50 g masło 10 g
<b>Obiad</b>	zupa ogórkowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; ogórek kiszony, ziemniaki i włoszczyzna, koperek, zabelana)	zupa krem z białych warzyw 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L zupy; np. seler, pietruszka, kalafior, ziemniaki nie więcej niż 40%)	rosół 300 g (z makaronem, marchewką (min. 15 g w porcji) i natką pietruszki (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100 g makaronu na 300 g zupy)	krupnik 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody)	botwinka 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, półówka jajka w porcji)
	filet z lososia 150 g, pieczony w sosie cytrynowym kasza kuskus na sypko 200 g warzywa gotowane na parze 150 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) woda z cytryną 250 ml	kotlet schabowy panierowany 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g mizeria 200 g (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu) sok 100% min. 200 ml	schab ze śliwką 150 g + sos ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi 150 g (z dodatkiem jabłka, z olejem i sokiem z cytryny) woda z cytryną 250 ml	bigos z młodej kapusty z marchewką, kiełbasą śląską (30 g), pierśią kurczaka (50 g) 350 g ziemniaki z koperkiem 250 g woda z cytryną 250 ml	grilowana pierś z kurczaka w ziołach 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z białej kapusty, z koperkiem i majonezem 150 g woda z cytryną 250 ml ciasto: sernik 120 g
<b>Kolacja</b>	ryż z jabłkami i śmietaną 200 g	makaron pełnoziarnisty z oliwą, chili, i natką pietruszki (aglio olio peperoncino) 200 g	kasza jęczmienna na słodko 200 g (z suszonymi owocami, w tym z daktylami, rodzynkami), kasza maksymalnie 50% dania		leczo 250 g (z warzywami takimi jak: papryka mix kolorów, papryka chili, pomidory i koncentrat pomidorowy (na 1 kg pomidorów 500 ml koncentratu), cebula, kiełbasa śląska 50 g, olej rzepakowy, przyprawy)
	pieczywo mieszane 80 g porcja świeżych warzyw 100 g ser żółty 75 g pieczony batonik muesli z orzechami i daktylami, min. 80 g masło 10 g	truskawki ze śmietaną i cukrem 250 g	mix wędlin i serów 70 g pieczywo mieszane 80 g porcja świeżych warzyw 100 g masło 10 g	sałatka jarzynowa 230 g (z warzywami takimi jak marchew, pietruszka korzeń, seler, ziemniaki (maksymalnie 25%), ogórki kiszane, jaja gotowane na twardo, groszek konserwowy lub kukurydza, majonez) bułka grahamka 1 szt. min. 65 g połędwica sopočka 60 g masło 10 g	pieczywo mieszane 75 g ser żółty 40 g masło 10 g

Dieta tradycyjna	Dzień 10	Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14
<b>Śniadanie</b>		frankfurterki min. 100 g		jajecznicza z kielbasą śląską (30 g) 150 g	
	wędlina dojrzewająca 80 g bułka grahamka 2 szt. (min. 65 g/szt.) pasta jajeczna ze szczyplorkiem i majonezem 125 g porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	musztarda delikatesowa 15 g i ketchup łagodny 15 g pieczywo mieszane 100 g serek do smarowania (typu almette) 150 g porcja świeżych warzyw min. 100 g Konfitura 50 g masło 10 g	bułka grahamka 2 szt. (min. 65 g/szt.) twaróg ze szczyplorkiem i rzodkiewką 225 g porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	południca sopocka 60 g pieczywo mieszane 100 g ser żółty 40 g porcja świeżych warzyw min. 100 g	kielbasa krakowska 60 g pieczywo mieszane 100 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu porcja świeżych warzyw min. 100 g masło 10 g
<b>Obiad</b>	pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)	zupa szczawiowa 300 g (kielbasa śląska, co najmniej pół ugotowanego jaja na twardo w porcji, młode ziemniaki nie więcej niż 25%, szcaw, marchew, włośczyzna (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody))	zupa jarzynowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, takich jak: kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)	zupa krem z cukini 335 g (z pestkami słonecznika i grzankami)	rosół 300 g (z makaronem, marchewką (min. 15 g w porcji) i natką pietruszki (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100 g makaronu na 300 g zupy))
	cukinia faszerowana warzywami 300 g (papryka mix kolorów, cebulą, pieczarkami, pomidorami, serem solankowym, mięsem z piersi z kurczaka (min. 75 g w porcji))  sok 100% min. 200 ml	klopsy drobiowe w sosie koperkowym 300 g (co najmniej 150 g mięsa)  kluski śląskie 100 g  surówka po żydowsku 160 g (warzywa takie jak: biała kapusta, marchew, cebula, ogórki kiszzone, papryka czerwona, świeży ogórek, natka pietruszki, oliwa, sok z cytryny, przyprawy)  woda z cytryną 250 ml	filet z dorsza panierowany 150 g  ziemniaki z koperkiem 250 g  surówka z białej kapusty 150 g  woda z cytryną 250 ml  pieczone ciastka owsiane z orzechami i daktylami: 3 ciastka min. 100 g	placek po węgiersku 450 g; placek ziemniaczany z sosem z mięsa z łopatki wieprzowej (min. 120 g w porcji) i warzywami takimi jak: pieczarki, cebula, marchewka, papryka mix kolorów i przecierem pomidorowym, podawane ze śmietaną 12% i natką pietruszki  surówka z białej kapusty, z koperkiem i majonezem 150 g  sok 100% min. 200 ml  ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami min. 50 g (np. truskawkami, rabarborem)	kotlet schabowy panierowany 150 g  ziemniaki z koperkiem 250 g  mizeria 200 g (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu)  woda z cytryną 250 ml
<b>Kolacja</b>		placki z cukini 280 g	pierogi leniwe z bułką tartą na maśle 300 g		
	makaron penne z pesto, mięsem z piersi z kurczaka (min. 70 g w porcji), rukolą, pomidorami koktajlowymi i orzeszkami ziemnymi, 200 g  pieczywo mieszane 75 g  świeże warzywa 150 g  południca drobiowa 60 g  masło 10 g	sałatka cezar 260 g (z grillowaną pierśią drobiową (100 g), serem dojrzewającym (15 g), grzankami (20 g) i dressingiem)	sałatka caprese 150 g (z pomidorami malinowymi, serem mozzarella, świeżą bazylią i oliwą; ser i pomidory w proporcji 1:1)	śledź po kaszubsku 100 g  bułka grahamka 1 szt. min. 65 g  porcja świeżych warzyw min. 100 g  ser żółty 75 g  masło 10 g	kanapka z żółtym serem i warzywami i ogórkiem (bułka grahamka min 75 g, masło 5 g, ser żółty 50 g, sałata 10 g, ogórek świeży 25 g)  jabiko min. 150 g  sok pomarańczowy 100% min. 200 ml