

# Avodiet

## Jadłospis

INDYWIDUALNY  
PROGRAM ODŻYWIANIA

**dla pacjenta Daniel Jaskowski**

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 29.01.2024	Wtorek 30.01.2024	Środa 31.01.2024	Czwartek 01.02.2024	Piątek 02.02.2024	Sobota 03.02.2024
Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00
Jajecznica z cebulą, kanapki z hummusem	Jajecznica z cebulą, kanapki z hummusem	Jajecznica z cebulą, kanapki z hummusem	Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką	Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką	Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką
Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30	Drugie śniadanie 12:30
Shake bananowy	Shake bananowy	Shake bananowy	Shake bananowy z pestkami dyni	Shake bananowy z pestkami dyni	Shake bananowy z pestkami dyni
Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00	Obiad 16:00
Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry	Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry	Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry	Pomidorowe spaghetti z mozzarellą	Pomidorowe spaghetti z mozzarellą	Pomidorowe spaghetti z mozzarellą
Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00
Pizzowe tosty	Pizzowe tosty	Pizzowe tosty	Pizza ze skyra z dodatkami	Pizza ze skyra z dodatkami	Pizza ze skyra z dodatkami

## LISTA ZAKUPÓW

### Pieczynwo

- |                                       |  |      |
|---------------------------------------|--|------|
| <input type="checkbox"/> Chleb graham |  | 975g |
|---------------------------------------|--|------|

### Zbożowe

- |   |              |      |
|---|--------------|------|
| <input type="checkbox"/> Makaron pełnoziarnisty | 6 x Szklanka | 420g |
| <input type="checkbox"/> Makaron kukurydziany   | 4,2 x Porcja | 420g |
| <input type="checkbox"/> Mąka orkiszowa jasna   |              | 150g |

### Nabiał

- |   |                  |        |
|---|------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> Mleko 2%                             | 7,5 x Szklanka   | 1 800g |
| <input type="checkbox"/> Jaja kurze całe                      |                  | 750g   |
| <input type="checkbox"/> Ser mozzarella                       | 48 x Plaster     | 720g   |
| <input type="checkbox"/> Skyr naturalny                       |                  | 300g   |
| <input type="checkbox"/> Ser, camembert pełnotłusty           | 2,1 x Opakowanie | 252g   |
| <input type="checkbox"/> Białko serwatkowe (odżywka białkowa) | 18 x łyżka       | 180g   |
| <input type="checkbox"/> Jogurt naturalny, 2% tłuszczu        | 9 x łyżka        | 180g   |
| <input type="checkbox"/> Śmietana, 12% tłuszczu               | 9 x łyżka        | 162g   |

### Tłuszcze

- |  |                |     |
|--|----------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek  | 4,5 x łyżeczka | 22g |
| <input type="checkbox"/> Masło klarowane | 3 x łyżeczka   | 15g |

### Owoce i warzywa

- |   |                    |      |
|---|--------------------|------|
| <input type="checkbox"/> Banan              | 6 x Średnia sztuka | 600g |
| <input type="checkbox"/> Papryka czerwona   | 2 x Sztuka         | 398g |
| <input type="checkbox"/> Pomidor koktajlowy | 12 x Sztuka        | 240g |
| <input type="checkbox"/> Cukinia            | 0,8 x Sztuka       | 225g |
| <input type="checkbox"/> Szpinak            | 6 x Garść          | 150g |

- |  |                |      |
|--|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Owoce leśne, mrożone                            | 1,5 x Szklanka | 150g |
| <input type="checkbox"/> Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) | 9 x Sztuka     | 135g |
| <input type="checkbox"/> Cebula  | 1 x Sztuka     | 100g |
| <input type="checkbox"/> Cebula czerwona                                 | 0,8 x Sztuka   | 75g  |
| <input type="checkbox"/> Czosnek   | 3 x Ząbek      | 15g  |

### Zioła i przyprawy

- |   |                |      |
|---|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> Bazylia świeża           | 6 x Garść      | 24g  |
| <input type="checkbox"/> Zioła prowansalskie      |                | 12g  |
| <input type="checkbox"/> Curry (przyprawa)        | 1,5 x łyżeczka | 7,5g |
| <input type="checkbox"/> Oregano suszone          | 3 x Szczypota  | 0,9g |
| <input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku | 3 x Szczypota  | 0,9g |
| <input type="checkbox"/> Sól                      | 3 x Szczypota  | 0,9g |

### Mięso

- |   |              |      |
|---|--------------|------|
| <input type="checkbox"/> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 6 x Kawałek  | 600g |
| <input type="checkbox"/> Szynka z indyka                    | 30 x Plaster | 450g |

### Orzechy i nasiona

- |  |               |     |
|--|---------------|-----|
| <input type="checkbox"/> Masło orzechowe | 3 x łyżka     | 90g |
| <input type="checkbox"/> Pestki dyni     | 18 x łyżeczka | 90g |

### Pozostałe

- |   |                  |      |
|---|------------------|------|
| <input type="checkbox"/> Pomidory z puszeki | 0,8 x Opakowanie | 300g |
| <input type="checkbox"/> Hummus             | 12 x łyżeczka    | 180g |
| <input type="checkbox"/> Oliwki             | 48 x Sztuka      | 144g |
| <input type="checkbox"/> Passata            | 9 x łyżka        | 135g |
| <input type="checkbox"/> Miód               | 0,8 x łyżka      | 19g  |

Poniedziałek 29.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 579kcal B: 34g T: 31g W: 44g F: 7g

Jajecznica z cebulą, kanapki z hummusem

- 1. Zeszklij na maśle klarowanym posiekaną drobno cebulę.
- 2. Wbij jajka, wymieszaj z resztą składników i smaż aż się zetną.
- 3. Gotową jajecznicę podaj z pieczywem posmarowanym hummusem

Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Cebula	0,3 x Sztuka	33g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb graham	3 x Sztuka	75g
Hummus	2 x łyżeczka	30g

Czas przygotowania: 10 min

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 545kcal B: 41g T: 24g W: 46g F: 3,2g

Shake bananowy

- 1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Masło orzechowe	1 x łyżka	30g

OBIAD 16:00

E: 952kcal B: 70g T: 23g W: 122g F: 19g

Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

- 1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
- 2. Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmij mięso z patelni.
- 3. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
- 4. Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
- 5. Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
- 6. Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Makaron pełnoziarnisty	2 x Szklanka	140g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 x łyżka	60g
Śmietana, 12% tłuszczu	3 x łyżka	54g
Szpinak	2 x Garść	50g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Curry (przyprawa)	0,5 x łyżeczka	2,5g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżeczka	2,5g

Czas przygotowania: 25 min

Pizzowe tosty

- 1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
- 2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	6 x Kromka	150g
Passata	2 x Łyżka	30g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	25g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Wtorek 30.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 579kcal B: 34g T: 31g W: 44g F: 7g

Jajecznica z cebulą, kanapki z hummusem

- 1. Zeszklij na maśle klarowanym posiekaną drobno cebulę.
- 2. Wbij jajka, wymieszaj z resztą składników i smaż aż się zetną.
- 3. Gotową jajecznicę podaj z pieczywem posmarowanym hummusem

Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Cebula	0,3 x Sztuka	33g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb graham	3 x Sztuka	75g
Hummus	2 x łyżeczka	30g

Czas przygotowania: 10 min

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 545kcal B: 41g T: 24g W: 46g F: 3,2g

Shake bananowy

- 1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Masło orzechowe	1 x łyżka	30g

OBIAD 16:00

E: 952kcal B: 70g T: 23g W: 122g F: 19g

Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

- 1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
- 2. Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmij mięso z patelni.
- 3. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
- 4. Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
- 5. Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
- 6. Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Makaron pełnoziarnisty	2 x Szklanka	140g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 x łyżka	60g
Śmietana, 12% tłuszczu	3 x łyżka	54g
Szpinak	2 x Garść	50g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Curry (przyprawa)	0,5 x łyżeczka	2,5g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżeczka	2,5g

Czas przygotowania: 25 min

Pizzowe tosty

- 1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
- 2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	6 x Kromka	150g
Passata	2 x Łyżka	30g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	25g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Środa 31.01.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 579kcal B: 34g T: 31g W: 44g F: 7g

Jajecznica z cebulą, kanapki z hummusem

- 1. Zeszklij na maśle klarowanym posiekaną drobno cebulę.
- 2. Wbij jajka, wymieszaj z resztą składników i smaż aż się zetną.
- 3. Gotową jajecznicę podaj z pieczywem posmarowanym hummusem

Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Cebula	0,3 x Sztuka	33g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb graham	3 x Sztuka	75g
Hummus	2 x łyżeczka	30g

Czas przygotowania: 10 min

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 545kcal B: 41g T: 24g W: 46g F: 3,2g

Shake bananowy

- 1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Masło orzechowe	1 x łyżka	30g

OBIAD 16:00

E: 952kcal B: 70g T: 23g W: 122g F: 19g

Makaron z kurczakiem w jogurtowym sosie curry

- 1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
- 2. Podsmaż pokrojonego i doprawionego solą oraz pieprzem kurczaka. Zdejmij mięso z patelni.
- 3. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek.
- 4. Dodaj szpinak i duś przez kilka minut aż zwiędnie.
- 5. Dodaj jogurt, przyprawę curry, kurczaka oraz posiekane suszone pomidory.
- 6. Zagotuj sos i podaj z ugotowanym makaronem.

Makaron pełnoziarnisty	2 x Szklanka	140g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 x łyżka	60g
Śmietana, 12% tłuszczu	3 x łyżka	54g
Szpinak	2 x Garść	50g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	3 x Sztuka	45g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Curry (przyprawa)	0,5 x łyżeczka	2,5g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżeczka	2,5g

Czas przygotowania: 25 min



Pizzowe tosty

- 1. Na kanapkę nałóż passatę, ser, warzywa i szynkę.
- 2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	6 x Kromka	150g
Passata	2 x Łyżka	30g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	25g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Czwartek 01.02.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 619kcal B: 40g T: 28g W: 58g F: 9,4g

Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką

- 1. Kanapki posmaruj hummusem.
- 2. Pokrojone warzywa ułóż na kanapce.

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g
Ser, camembert pełnotłusty	0,7 x Opakowanie	84g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	66g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 502kcal B: 41g T: 18g W: 46g F: 5,7g

Shake bananowy z pestkami dyni

- 1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x Łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Owoce leśne, mrożone	0,5 x Szklanka	50g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Pestki dyni	2 x Łyżka	20g

OBIAD 16:00

E: 958kcal B: 43g T: 31g W: 131g F: 6,1g

Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

- 1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- 2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkami czosnku.
- 3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
- 4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
- 5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałóż kawałki sera mozzarellą, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

Makaron kukurydziany	1,4 x Porcja	140g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,2 x Sztuka	75g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Pomidory z puszki	0,2 x Opakowanie	100g
Miód	0,2 x Łyżka	6,2g
Oregano suszone	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Pomidor koktajlowy	4 x Sztuka	80g
Ser mozzarella	8 x Plaster	120g
Bazylia świeża	2 x Garść	8g
Pestki dyni	2 x Łyżeczka	10g

Pizza ze skyra z dodatkami

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

Skyr naturalny	1 x Opakowanie	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	50g
Mąka orkiszowa jasna		50g
Passata	1 x Łyżka	15g
Sól	1 x Szczypota	0,3g
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka	4g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	67g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Piątek 02.02.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 619kcal B: 40g T: 28g W: 58g F: 9,4g

Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką

- 1. Kanapki posmaruj hummusem.
- 2. Pokrojone warzywa ułóż na kanapce.

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g
Ser, camembert pełnotłusty	0,7 x Opakowanie	84g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	66g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 502kcal B: 41g T: 18g W: 46g F: 5,7g

Shake bananowy z pestkami dyni

- 1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x Łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Owoce leśne, mrożone	0,5 x Szklanka	50g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Pestki dyni	2 x Łyżka	20g

OBIAD 16:00

E: 958kcal B: 43g T: 31g W: 131g F: 6,1g

Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

- 1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- 2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkami czosnku.
- 3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
- 4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
- 5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałóż kawałki sera mozzarellą, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

Makaron kukurydziany	1,4 x Porcja	140g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,2 x Sztuka	75g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Pomidory z puszki	0,2 x Opakowanie	100g
Miód	0,2 x Łyżka	6,2g
Oregano suszone	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Pomidor koktajlowy	4 x Sztuka	80g
Ser mozzarella	8 x Plaster	120g
Bazylia świeża	2 x Garść	8g
Pestki dyni	2 x Łyżeczka	10g

Pizza ze skyra z dodatkami

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

Skyr naturalny	1 x Opakowanie	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	50g
Mąka orkiszowa jasna		50g
Passata	1 x Łyżka	15g
Sól	1 x Szczypota	0,3g
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka	4g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	67g
Oliwki	8 x Sztuka	24g

Sobota 03.02.2024

ŚNIADANIE 09:00

E: 619kcal B: 40g T: 28g W: 58g F: 9,4g

Kanapki z hummusem, camembertem, szynką i papryką

- 1. Kanapki posmaruj hummusem.
- 2. Pokrojone warzywa ułóż na kanapce.

Chleb graham	4 x Kromka	100g
Hummus	2 x Łyżeczka	30g
Ser, camembert pełnotłusty	0,7 x Opakowanie	84g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	66g

DRUGIE ŚNIADANIE 12:30

E: 502kcal B: 41g T: 18g W: 46g F: 5,7g

Shake bananowy z pestkami dyni

- 1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	3 x Łyżka	30g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Owoce leśne, mrożone	0,5 x Szklanka	50g
Mleko 2%	1,2 x Szklanka	300g
Pestki dyni	2 x Łyżka	20g

OBIAD 16:00

E: 958kcal B: 43g T: 31g W: 131g F: 6,1g

Pomidorowe spaghetti z mozzarellą

- 1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- 2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię wraz z ząbkiem czosnku.
- 3. Po chwili dodaj pomidory z puszki i dopraw ją do smaku solą, pieprzem, miodem, oregano i słodką papryką.
- 4. Dodaj ugotowany makaron, przekrojone na pół pomidorki, całość wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.
- 5. Gotowy makaron przełóż na talerz, na to nałóż kawałki sera mozzarellą, bazylię i posyp świeżo mielonym pieprzem i siekanymi pestkami dyni.

Makaron kukurydziany	1,4 x Porcja	140g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,2 x Sztuka	75g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Pomidory z puszki	0,2 x Opakowanie	100g
Miód	0,2 x Łyżka	6,2g
Oregano suszone	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Pomidor koktajlowy	4 x Sztuka	80g
Ser mozzarella	8 x Plaster	120g
Bazylia świeża	2 x Garść	8g
Pestki dyni	2 x Łyżeczka	10g

Pizza ze skyra z dodatkami

1. Składniki łączymy i przekładamy na blaszkę do pieczenia (wyłożonej papierem). Zapiekamy 15 min, do zarumienienia w 180 stopniach.
2. Dodajemy passatę, paprykę, oliwki i plastry mozzarelli i szynki. Opcjonalnie dodajemy rukolę.

Skyr naturalny	1 x Opakowanie	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	50g
Mąka orkiszowa jasna		50g
Passata	1 x Łyżka	15g
Sól	1 x Szczypota	0,3g
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka	4g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	67g
Oliwki	8 x Sztuka	24g