

Dokument posiada 2 strony!

Proszę zaznaczyć produkty które lubimy i preferujemy(T) w naszym jadłospisie oraz te których nie lubimy (N)

| produkt | T | N | produkt | T | N | produkt | T | N | produkt | T | N |
|----------------------------------|---|---|--|---|---|--------------------|---|---|--|---|---|
| Kasza gryczana prażona | | | Mleko krowie | | | Mięso z kurczaka | | | Groch | | |
| Kasza gryczana niepalona (biała) | | | Mleko sojowe | | | Mięso z indyka | | | Fasola czerwona | | |
| Kasza jaglana | | | Mleko ryżowe | | | Mięso wieprzowe | | | Fasola biała | | |
| Kasza pęczak (owsiana) | | | Mleko kokosowe | | | Mięso wołowe | | | Soczewica | | |
| Ryż biały | | | Mleczko kokosowe w puszcze | | | Wątróbka drobiowa | | | Ciecierzycza | | |
| Ryż brązowy | | | Jogurt naturalny | | | Wątróbka wieprzowa | | | Warzywa surowe | | |
| Ryż paraboliczny | | | Kefir | | | Inne podroby | | | Warzywa gotowane | | |
| Ryż jaśminowy | | | Ser biały | | | Wędliny | | | Warzywa pieczone | | |
| Ryż basmati | | | Jogurt z owocami (domowy) | | | Ryby pieczone | | | Cebula | | |
| Makaron pszenny | | | Shake mleczno-owocowy (domowy) | | | Ryby gotowane | | | Czosnek | | |
| Makaron razowy | | | Pasta twarogowa z warzywami | | | Ryby z puszeki | | | Kapusta kiszona | | |
| Płatki owsiane | | | Pasta twarogowa z rybami (np. wędzona makrela) | | | Ryby wędzone | | | Ogórek kiszony | | |
| Płatki jaglane | | | Pasta jajeczno- rybne | | | Owoce morze | | | Pasty warzywne kanapkowe (gotowe w słoikach) | | |
| Płatki ryżowe | | | Ser żółty | | | Orzechy włoskie | | | Humus (pasta z ciecierzycy) | | |
| Muesli | | | Jajecznica | | | Orzechy laskowe | | | Bataty (słodkie ziemniaki) | | |
| Pieczywo pszenne jasne | | | Jaja sadzone | | | Orzechy nerkowca | | | Pomidory suszone | | |
| Pieczywo żytnie na zakwasie | | | Jaja na miękko | | | Migdały | | | Świeże warzywa sałatkowe (rukola, roszponka, szpinak i inne) | | |
| Pieczywo pszenno-żytnie | | | Jaja na twardo | | | Pestki słonecznika | | | Jarmuż | | |
| Pieczywo graham | | | Masło | | | Pestki dyni | | | Ketchup | | |
| Pieczywo chrupkie typu Wasa | | | Margaryna | | | Owoce suszone | | | Majonez | | |
| Wafle ryżowe / kukurydziane | | | | | | Daktyle suszone | | | Oliwa z oliwek | | |
| | | | | | | Kakao | | | Owoce świeże | | |
| | | | | | | Czekolada | | | Kawa | | |
| | | | | | | | | | Herbata zielona | | |
| | | | | | | | | | Miód | | |
| | | | | | | | | | Słodziki | | |

Inne produkty nie lubiane/ nie tolerowane lub dodatkowe informacje:

| Preferowana ilość posiłków | Zaznacz X |
|--|------------------|
| Śniadanie | |
| 2gie Śniadanie | |
| Zupa | |
| Drugie danie | |
| Przekąska/podwieczorek | |
| Kolacja | |
| W pracy | |
| Jak najszybciej i najprościej | |
| Jedzenie w pojemnikach | |
| Możliwość podgrzania jedzenia? | |
| Częstość gotowania | |
| Codziennie inne posiłki (codziennie gotowanie) | |
| Posiłki powtarzane/lekko zmienione przez 2 dni (gotowanie co 2 dni) | |
| Szybkość i trudność przygotowywania potraw | |
| Jak najszybsze i najprostsze posiłki | |
| Raczej szybkie ale 1-2 posiłki w tygodniu mogą być bardziej czasochłonne | |
| Posiłki mogą być skomplikowane i czasochłonne | |

| Sprzęt | Posiadam | Nie posiadam |
|--|-----------------|---------------------|
| Piekarnik | | |
| Kuchenka (gazowa, elektryczna lub płyta) | | |
| Grill elektryczny | | |
| Patelnia teflonowa | | |
| Urządzenie/garnek do gotowania na parze | | |
| Blender ręczny | | |
| Blender kielichowy | | |
| Wolnowar | | |
| Szybkowar | | |
| Mikser ręczny | | |
| Urządzenie do smoothie | | |
| Sokowirówka | | |
| Wyciskarka wolnoobrotowa | | |
| Thermomix | | |
| Robot kuchenny (do krojenia i mieszania) | | |
| Waga kuchenna | | |

Inne: