

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka z indyka Masło 7 Twarożek z koperkiem 7 Warzywa z pomidorem Budyń z kaszą manną 1,7 Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Pasta warzywna z ciecierzycą Szynka z indyka Warzywa z rzodkiewką Koktajl na kefirze 7 Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Jajko na twardo 3 Warzywa z marchewką Szynka kanapkowa Budyń na mleku 7 Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Pasta z buraka Szynka kanapkowa Warzywa z papryką Czekoladowa owsianka z owocami 1 Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser naturalny 7 Frittata z brokułami 3, 7 Szynka z indyka Warzywa z pomidorem Pudding jaglany z musem jabłkowym 8 Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Zielone pesto 7 Szynka z indyka Warzywa z rzodkiewką Jogurt naturalny 7 Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Szynka z indyka Ser żółty 7 Twarożek z ogórkiem 7 Warzywa z pomidorem Waniliowy budyń jaglany z gruszką 7 Herbata czarna, napar bez cukru
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Barszcz biały 7, 9 Roladki ze schabu sosem kalafiorowym i kaszą jęczmienną 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 10 Kompot	Zupa zacierkowa 1,9 Szaszłyki drobiowe Ziemniaki gotowane Sos czosnkowy 7 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 10 Kompot	Zupa pomidorowa z makaronem 1,9 Krokiety z pieczarkami 1,3,7 Sos koperkowy 7 Surówka z tartej marchewki Kompot	Zupa jarzynowa 7,9 Indyk duszony w sosie pomidorowym Kasza gryczana Surówka z kalarepą i jabłkiem 7 Kompot	Zupa krem z brokuła 9 Pieczona ryba z dipem koperkowym 4,7 Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Kompot	Rosół z makaronem 1,3,9 Karkówka w sosie własnym 1,9 Kasza pęczak 1 Buraczki na ciepło Kompot	Zupa kalafiorowa 7,9 Antrykot 1,3 Ryż basmati Surówka z ogórków kiszonych Kompot
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Pieczyno mieszane 1 "Smalczyk" z fasoli i jabłka Szynka kanapkowa Warzywa słupki Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Ser żółty 7 Sałatka gyros 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Szynka z indyka Twarożek z makrelą 4,7 Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Szynka kanapkowa Sałatka z dynią 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Szynka z indyka Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Ser żółty 7 Szynka z indyka Warzywa z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser naturalny 7 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Warzywa z marchewką Ryba po grecku 4,9 Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2129.9 / B: 107.2 T: 65.9 / WP: 255.9 F: 42.0 / WW: 25.7	K: 2156.4 / B: 109.4 T: 72.1 / WP: 243.5 F: 49.9 / WW: 24.4	K: 2292.9 / B: 95.2 T: 81.9 / WP: 274.5 F: 39.0 / WW: 27.7	K: 2120.1 / B: 92.2 T: 78.7 / WP: 237.4 F: 48.7 / WW: 23.4	K: 2159.0 / B: 104.7 T: 71.5 / WP: 248.3 F: 51.6 / WW: 24.8	K: 2227.2 / B: 96.0 T: 78.4 / WP: 268.5 F: 35.6 / WW: 27.0	K: 2126.6 / B: 118.0 T: 66.1 / WP: 243.4 F: 36.7 / WW: 24.3



ŚNIADANIE

K:823.9 / B:39.9 / T:23.1 / WP:108.6 / F:12.2 / WW:10.9

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)
Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

SER ŻÓŁTY 7

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

TWAROŻEK Z KOPERKIEM 7

Ser twarogowy półtłusty - 60 g (0.3 x Opakowanie)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj posiekany koperek.
3. Dopraw serek pieprzem i solą. Posyp nasionami słonecznika

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Sałata - 5 g (1 x Liść)

BUDYŃ Z KASZĄ MANNA 1,7

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kasza manna - 50 g (4.2 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Truskawki, mrożone - 50 g (0.5 x Szklanka)

1. Kaszę mannę ugotuj na wodzie i mleku.
 2. Wszystko dokładnie zblenduj i przełóż do miseczki.
- Możesz podać z musem truskawkowym lub z innych owoców (obok, jeśli wyjdzie kwaśne)

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD

K:952.1 / B:51.7 / T:33.4 / WP:101.3 / F:19.1 / WW:10.2

BARSZCZ BIAŁY 7, 9 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 1000 g (4.2 x Szklanka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Kiełbasa szynkowa z indyka - 80 g (8 x Plasterek)
Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x Łyżka)
Chrzan tarty - 10 g (2 x Łyżeczka)



ROLADKI ZE SCHABU SOSEM KALAFIOROWYM I KASZĄ JĘCZMIENNĄ 1, 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 200 g (2 x Kawatek)

Kasza jęczmienna, pęczak - 150 g (10 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Serek naturalny do smarowania - 20 g (0.8 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



1. Schab delikatnie rozbij i przypraw według uznania - np. solą, pieprzem i suszonym oregano. Posmaruj go serkiem i oprósz grubo posiekanym koprem. Zwiń w roladki.
2. Roladki przełóż do naczynia żaroodpornego, podlej wodą z dodatkiem oleju i piecz pod przykryciem około 40 minut w temperaturze 180 stopni.
3. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
4. Kalafiora ugotuj na parze i zmiksuj na gładki sos.
5. Roladki zjedz z kaszą i kalafiozem.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z MARCHEWKĄ 10 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)

Kukurydza, konserwowa - 90 g (6 x Łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona, konserwowa - 30 g (1 x Porcja)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)



1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Woda - 2000 g (8 x Szklanka)

Mieszanka owocowa, mrożona - 250 g (2.5 x Szklanka)

Cukier - 50 g (5 x Łyżka)



cukier zmniejszamy max do 500g w proporcjach 20l wody, 2,5kg owoców

KOLACJA

K:353.9 / B:15.6 / T:9.4 / WP:46.0 / F:10.7 / WW:4.6

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

"SMALCZYK" Z FASOLI I JABŁKA (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji

Fasola biała (konserwowa) - 360 g (18 x Łyżka)

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x Łyżka)

Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



1. Fasolę optucz z zalewy
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a jabłko zetrzyj na tarce.
3. Cebulę zeszklij na oleju, a na koniec dodaj jabłko.
4. Całość podsmaż przez ok. 4 minuty.
5. Fasolę zmiksuj na pastę przy pomocy blendera, a następnie wymieszaj z cebulą i jabłkiem.
6. Pastę przypraw według uznania i dokładnie wymieszaj.

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

WARZYWNE SŁUPKI

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2129.9 B: 107.2 T: 65.9 WP: 255.9 F: 42.0 WW: 25.7



ŚNIADANIE

K:711.9 / B:27.7 / T:17.5 / WP:100.9 / F:17.9 / WW:10.1

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

PASTA WARZYWNA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Ciecierzycy (w zalewie) - 200 g (10 x Łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 50 g (5 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 24 g (4 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x Łyżeczka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



Składniki:

Przygotowanie:

Ciecierzycę opłukać na sicie

Cebulę obrać i pokroić w ćwiartki. Pomidory umyć i przekroić na pół (można użyć pelati i wtedy bez pieczenia).

Marchew i korzeń pietruszki obieramy i kroimy również w kawałki.

Układamy wszystkie warzywa (oprócz czosnku) na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez ok. 15 minut w 200 stopniach (grzanie od dołu). Uwaga! Każdy piekarnik jest inny więc należy obserwować, czy warzywa nie podpiekają się za mocno.

Blendujemy ostygnięte warzywa z częścią oleju, czosnkiem, przyprawami i ziołami oraz odrobiną soku z cytryny. Następnie dodajemy ciecierzycę i blendujemy na pastę.

Dodajemy natkę pietruszki i miksujemy jeszcze chwilę. Najlepiej samodzielnie regulować gęstość pasty. Jeśli będzie za gęsta można dodać drugą część oleju, jeśli za rzadka - więcej ciecioriki.

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

WARZYWA Z RZODKIEWKĄ

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

KOKTAJL NA KEFIRZE 7

Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Płatki owsiane bezglutenowe - 10 g (1 x Łyżka)

Kakao (proszek 11%) - 5 g (0.5 x Łyżka)

Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Zblenduj wszystko na gładką masę

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD

K:951.8 / B:50.8 / T:32.5 / WP:104.5 / F:23.4 / WW:10.4

ZUPA ZACIERKOWA 1,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 30 g (0.6 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Zacierki - 30 g (1 x Porcja)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypota)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



SZASZŁYKI DROBIOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)

Cebula - 150 g (1.5 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 10 g (2 x Łyżeczka)

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Czosnek granulowany - 3 g (3 x Szczypta)

Goździki (mielone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



1. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki, polej olejem, posyp czosnkiem i solą.
2. W moździerzu rozgnieć goździki, dodaj oregano i bazylię, a także 3 łyżki oleju i dokładnie wymieszaj i wymieszaj z warzywami.
3. Mięso umyj, oczyść, pokrój w kostkę i zamarynuj w papryce słodkiej. Odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.
4. Na patyczki do szaszłyków nabijaj na zmianę mięso i warzywa.
5. Szaszłyki grilluj na patelni grillowej po 3 minuty z każdej strony lub wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz przez 25 minut.

ZIEMNIAKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.

SOS CZOSNKOWY 7

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Jogurt wymieszaj z sokiem z cytryny, posiekaną pietruszką i czosnkiem.
2. Dopraw do smaku.

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z JABŁKIEM 10

Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Jabłko - 37.5 g (0.2 x Sztuka)

Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Pokrój kapustę.
2. Zetrzyj na tarce marchew.
3. Pokrój drobno cebulkę.
4. Wymieszaj składniki z oliwą z oliwek i przyprawami.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA

K:492.7 / B:30.9 / T:22.1 / WP:38.1 / F:8.6 / WW:3.9

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

SER ŻÓŁTY 7

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)



SAŁATKA GYROS 7 (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji

Kapusta pekińska - 400 g (8 x Liść)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 400 g (4 x Kawatek)

Ogórki, kiszzone - 360 g (6 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Kukurydza, konserwowa - 105 g (7 x Łyżka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x Łyżka)

Ketchup - 30 g (2 x Łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)



1. Kurczaka pokroić w drobną kostkę, wymieszać w przyprawie do gyrosa lub kurczaka i podsmażyć na patelni lub upiec w piekarniku
 2. Warzywa pokroić na drobną kostkę
 3. W małej miseczce wymieszać jogurt, ketchup, oliwę i przyprawy
 4. Wszystko połączyć w dużej misce
- Na talerzu ułożyć na liściu sałaty

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2156.4 B: 109.4 T: 72.1 WP: 243.5 F: 49.9 WW: 24.4



ŚNIADANIE

K:794.3 / B:36.0 / T:30.6 / WP:90.8 / F:8.4 / WW:9.0

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

SER ŻÓŁTY 7

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

JAJKO NA TWARDO 3

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 15 g (0.5 x łyżka)

Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Ugotuj jajka na twardo - ok 7 minut od zagotowania. Podaj z majonezem i szczypiorkiem

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

BUDYŃ NA MLEKU 7

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Budyń w proszku - 16 g (2 x łyżka)

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

1. Zagotuj połowę mleka.

2. W pozostałej części mleka rozpuść budyń w proszku oraz cukier.

3. Dodaj rozmieszany budyń do gotującego się mleka.

4. Gotuj mieszając jeszcze 2 minuty.

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD

K:1099.1 / B:36.2 / T:33.2 / WP:150.5 / F:24.1 / WW:15.4

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 1,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Makaron bezjajeczny z semoliny - 150 g (1.5 x Szklanka)

Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypota)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



1. Mięso wrzucić na zimną wodę, zagotuj i zbierz powstałą pianę.

2. Warzywa umyć i obrać oraz pokroić wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.

3. Cebulę opalić i dodać do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut.

4. Do całości dodać pokrojone pomidory i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.

5. Podaj z ugotowanym makaronem.

KROKIETY Z PIECZARKAMI 1,3,7 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Pieczarka uprawna, świeża - 240 g (12 x Sztuka)

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Woda mineralna niegazowana - 125 g (0.5 x Szklanka)

Ciecierzycza (w zalewie) - 120 g (6 x Łyżka)

Mąka pszenna, typ 750 - 105 g (7 x Łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 90 g (6 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 90 g (15 x Łyżeczka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 35 g (3.5 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



Ciasto

1. Połącz składniki i dokładnie zmiksuj na jednolitą, lejącą masę.
2. Smaż na niewielkiej ilości tłuszczu.

Farsz:

1. Posiekaj cebulę, pietruszkę, przeciśnij czosnek, zetrzyj marchew na tarce, pokrój pieczarki, cukinię w drobne części.
2. Podsmaż na tłuszczu cebulę, czosnek.
3. Dołóż pozostałe składniki. Duś z ulubionymi przyprawami.

SOS KOPERKOWY 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



1. Jogurt wymieszaj z sokiem z cytryny, posiekany koperkiem i czosnkiem.
2. Dopraw do smaku.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyżeczka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA

K:399.5 / B:23.0 / T:18.1 / WP:33.2 / F:6.5 / WW:3.3

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

TWAROŻEK Z MAKRELĄ 4,7

Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)

Makrela, wędzona - 30 g (0.2 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 30 g (0.2 x Opakowanie)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

1. Pokrój szczypior

2. Zetrzyj na tarce paprykę.

3. Zmiksuj wszystkie składniki z ulubionymi przyprawami (pieprz, oregano, kurkuma) i wyciśniętym sokiem z cytryny.

WARZYWA Z KISZONYM OGÓRKIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2292.9 B: 95.2 T: 81.9 WP: 274.5 F: 39.0 WW: 27.7



ŚNIADANIE

K:799.5 / B:31.9 / T:27.1 / WP:95.4 / F:19.0 / WW:9.4

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

SER ŻÓŁTY 7

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

PASTA Z BURAKA (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedź 1 z 4 porcji

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Ciecierzycy (w zalewie) - 200 g (10 x łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Buraki ugotuj lub upiecz w skórce, następnie obierz i pokrój w kostkę.
2. Do miski wsyp wszystkie składniki.
3. Zmiksuj na gładką pastę.
4. Zjedź z pieczywem.

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

WARZYWA Z PAPRYKĄ

Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)

Pomidor - 30 g (0.2 x Sztuka)

Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z OWOCAMI 1

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)

Maliny, mrożone - 60 g (0.1 x Opakowanie)

Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

Kakao (proszek 11%) - 5 g (0.5 x łyżka)

MANDARYNKI

Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)



ZUPA JARZYNOWA 7,9 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 900 g (3.8 x Szklanka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Kalafior - 50 g (0.1 x Sztuka)

Fasolka szparagowa, mrożona - 50 g (0.1 x Opakowanie)

Śmietana, 18% tłuszczu - 50 g (2 x Łyżka)

Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



INDYK DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Mięso z udźca indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oleju z tymiankiem. Dodaj pomidory z puszki.

2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.

3. Gotuj około 20 - 25 minut.

KASZA GRYZANA

Kasza gryczana - 78 g (6 x Łyżka)

SURÓWKA Z KALAREPĄ I JABŁKIEM 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kalarepa - 160 g (1 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



pół łyżeczki oleju

pół łyżeczki soku z cytryny

sól

pieprz

Kalarepę i marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Koperek drobno posiekać. Wszystko doprawić i dokładnie wymieszać

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA

K:447.1 / B:15.8 / T:23.9 / WP:38.3 / F:9.9 / WW:3.7

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plaster)



SALATKA Z DYNIA 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Dynia - 300 g (1.5 x Kawałek)

Rukola - 40 g (2 x Garść)

Ser typu "Feta" - 40 g (0.8 x Kawałek)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Bazyli (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)



1. Dynię obierz, pokój w kostki u piec w piekarniku (20 min 200 stopni).

2. Fetę pokrusz,

3. Wymieszaj wszystkie składniki, polej olejem, skrop sokiem z cytryny i oprósz pieprzem i pestkami słonecznika

SUMA K: 2120.1 B: 92.2 T: 78.7 WP: 237.4 F: 48.7 WW: 23.4



ŚNIADANIE

K:850.1 / B:32.3 / T:21.7 / WP:122.9 / F:18.6 / WW:12.2

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

SER NATURALNY 7

Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 x Łyżka)

FRITATTA Z BROKUŁAMI 3, 7 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)

Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Kawałek)

Bazylię (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C. Paprykę i brokuł zetrzyj na tarce o dużych oczkach, fetę pokrój w małą kosteczkę. Bazylię posiekaj (możesz użyć suszonej) a czosnek przeciśnij przez praskę.

2. W misce roztrzep jajka. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.

3. 6 kokilek nasmaruj tłuszczem. Wylej do nich masę jajeczną. Piecz przez 15-18 minut aż masa będzie ścięta.

Jeśli nie ma kokilek może być w formie fritatty (całość masy wlewamy wtedy na blachę i kroimy na kwadratowe porcje ok 200 gramowe)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

PUDDING JAGŁANY Z MUSEM JABŁKOWYM 8

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 40 g (3.1 x Łyżka)

Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

1. Kaszę ugotuj i zmiksuj z bananem i odrobiną wody do pożądanej konsystencji.

2. Jabłko obierz, pokrój w kawałki, ugotuj i zmiksuj na puree.

3. Pudding wyłóż do miski, na górę mus i płatki migdałów lub wiórki kokosowe

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD

K:819.2 / B:52.3 / T:29.4 / WP:78.6 / F:17.8 / WW:8.0

ZUPA KREM Z BROKUŁA 9 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Brokuły - 500 g (1 x Sztuka)

Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 60 g (0.6 x Kawałek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Przygotuj bulion

2. Pokrój mięso i gotuj w bulionie.

3. Dodaj ziemniaki i ugotuj do miękkości, dodaj brokuła i czosnek przeciśnięty przez praskę.

4. Gotuj do momentu dogotowania mięsa i aż brokuł będzie miękki.

5. Dopraw do smaku.

6. Zmiksuj zupę na krem, po wcześniejszym wyciągnięciu mięsa.

7. Zupę podaj z mięsem i słonecznikiem



PIECZONA RYBA Z DIPEM KOPERKOWYM 4,7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Morszczuk, świeży - 300 g (3 x Kawalek)

Jogurt naturalny - 180 g (9 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Rybę skrop sokiem z cytryny, olejem (połową) i dopraw. Upiecz ją najlepiej zawiniętą w folię aluminiową.

2. Jogurt dopraw i dodaj drobno posiekany koperek.

ZIEMNIAKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)

Jabłko - 30 g (0.2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Poszatkuj kapustę.

2. Zetrzyj marchew.

3. Pokrój pietruszkę na drobno.

4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA

K:489.7 / B:20.1 / T:20.4 / WP:46.8 / F:15.2 / WW:4.6

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

PASTA SOCZEWICOWA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Soczewica czerwona (ugotowana) - 80 g (4 x Łyżka)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 5 g (0.2 x Łyżka)

Sos sojowy ciemny - 2.5 g (0.2 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Bazyliia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Soczewicę wysypujemy do garnka i zalewamy połową szklanki wody.

2. Gotujemy na średnim ogniu do czasu, aż soczewica wchłonie całą wodę.

3. Następnie miksujemy razem z resztą składników na gładką pastę.

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2159.0 B: 104.7 T: 71.5 WP: 248.3 F: 51.6 WW: 24.8



ŚNIADANIE

K:711.4 / B:26.6 / T:32.0 / WP:75.6 / F:9.0 / WW:7.5

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

ZIELONE PESTO 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x Łyżka)

Ser twarogowy półtłusty - 30 g (0.2 x Opakowanie)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)



1. Rukolę (możesz zamienić na roszponkę lub szpinak), olej, słonecznik oraz przyprawy przełóż do wysokiego naczynia.
2. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz twaróg i zblenduj do uzyskania jednolitej masy.

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

WARZYWA Z RZODKIEWKĄ

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

JOGURT NATURALNY 7

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 250 g (12.5 x Łyżka)

1. Zjedz jogurt jako przekąskę.

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD

K:1203.9 / B:50.8 / T:33.8 / WP:163.8 / F:21.6 / WW:16.6

ROSÓŁ Z MAKARONEM 1,3,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)

Makaron dwujajeczny - 150 g (1.5 x Szklanka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypota)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



KARKÓWKA W SOSIE WŁASNYM 1,9

Wieprzowina, karkówka - 100 g (1 x Kawalek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Bulion drobiowy (domowy) - 50 g (0.2 x Szklanka)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

1. Przygotuj bulion zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pokrój mięso w kostkę i podsmaż na oleju razem z pokrojoną cebulką.
3. Podsmażone mięso zalej 1/3 szklanki bulionu. Dodaj pokrojoną marchewkę. Gotuj do miękkości razem z ziele angielskim, listkiem laurowym, solą, pieprzem.
4. Zagęść sos mąką i dodaj pokrojony koperek.



KASZA PĘCZAK 1

Kasza jęczmienna, pęczak - 75 g (5 x łyżka)

BURACZKI NA CIEPŁO

Burak - 150 g (1.5 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

1. Zetrzyj buraka na tarce.

2. Na oleju podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodaj buraki.

3. Dopraw solą, ostrą papryczką i słodką papryką.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA

K:311.9 / B:18.6 / T:12.6 / WP:29.1 / F:5.0 / WW:2.9

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

SER ŻÓŁTY 7

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

WARZYWA Z RZODKIEWKĄ

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2227.2 B: 96.0 T: 78.4 WP: 268.5 F: 35.6 WW: 27.0



ŚNIADANIE

K:768.3 / B:38.8 / T:23.0 / WP:97.1 / F:9.9 / WW:9.7

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

SER ŻÓŁTY 7

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

TWAROŻEK Z OGÓRKIEM 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x łyżka)



1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj startego na grubych oczkach ogórka.
3. Dopraw serek ziołami, pieprzem i kurkumą.
4. Zjedz twarożek z pieczywem.

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

WANILIOWY BUDYŃ JAGLANY Z GRUSZKĄ 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 91 g (7 x łyżka)

Miód pszczoły - 36 g (1.5 x łyżka)

Sok cytrynowy - 18 g (3 x łyżka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 1.5 g (0.5 x łyżeczka)



1. Kaszę wsyp do sitka, przelej wrzątkiem a następnie przepłucz jeszcze pod bieżącą wodą.
2. Przesyp kaszę do garnka i zalej szklanką mleka. Gotuj do miękkości przez około 10 minut, aż wchłonie cały płyn.
3. Ugotowaną kaszę przetłóż do malaksera, dodaj łyżkę miodu, połówkę startej gruszki, wanilię i sok wyciśnięty z cytryny.
4. Dokładnie zmiksuj, aż masa będzie gładka.
5. Wyłóż do miseczek, udekoruj pozostałymi owocami, miodem i cynamonem.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD

K:889.4 / B:39.4 / T:31.0 / WP:102.6 / F:10.3 / WW:10.3

ZUPA KALAFIOROWA 7,9 (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 800 g (3.3 x Szklanka)

Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Śmietana, 18% tłuszczu - 100 g (4 x łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



ANTRYKOT 1,3 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 400 g (4 x Kawatek)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Butka tarta - 32 g (4 x łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Mąka pszenna, typ 750 - 15 g (1 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 75 g (5 x łyżka)

SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA

K:468.9 / B:39.8 / T:12.1 / WP:43.7 / F:16.5 / WW:4.3

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

SER NATURALNY 7

Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 x łyżka)

SER ŻÓŁTY 7

Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

RYBA PO GRECKU 4,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Mintaj, świeży - 200 g (2 x Kawatek)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)



1. Wszystkie warzywa zetrzyj na tarce. Przelóż do garnka, zalej pomidorami i dopraw solą, pieprzem i cynamonem.

2. Ugotuj do miękkości.

3. Rybę upiecz w piekarniku.

4. W naczyniu przekładaj kolejno rybę, warzywa, rybę, warzywa.

3. Zjedz z chlebem.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2126.6 B: 118.0 T: 66.1 WP: 243.4 F: 36.7 WW: 24.3

