

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Pieczywo mieszane 1 Masto 7 Ser żółty 7 Szynka z indyka Fasolka śniadaniowa Warzywa z rzodkiewką Czekoladowa owsianka z owocami 1 Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka Hummus klasyczny 11 Warzywa z pomidorem Budyń na mleku owsianym 1 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Pomidorowy twarożek 7 Warzywa z marchewką Budyń z kaszą manną 1,7 Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Masto 7 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Ser camembert 7 Żurawina do mięs i serów Warzywa z papryką Kefir z jabłkiem i cynamonem 7 Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Masto 7 Szynka z indyka Frittata ze szpinakiem 3,7 Sos koperkowy 7 Warzywa z pomidorem Pudding jaglany z musem gruszkowym 8 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka Ser naturalny 7 Pasta z zielonego groszku Warzywa z rzodkiewką Kisiel domowy Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka z indyka Słodki twarożek z otrębami 1,7 Warzywa z pomidorem Jogurt naturalny 7 Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa szczawiowa 7,9 Leczo z kurczakiem Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 10 Kompot Kasza pęczak 1	Krupnik klasyczny 1,9 Kotlet z piersi indyka 1,3 Ziemniaki gotowane Surówka z buraków Kompot	Zupa grochowa 9 Zapiekanka ze szpinakiem 1,3,7 Surówka z tartej marchewki Kompot	Barszcz ukraiński 9 Indyk w sosie własnym 9 Kasza gryczana Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 10 Kompot	Zupa Minestrone 9 Ryba w sosie koperkowym 4 Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Kompot	Zupa ogórkowa 7,9 Pieczone roladki z kurczaka z brokułem i fetą 3,7 Kasza jęczmienna 1 Sos czosnkowy 7 Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 7 Kompot	Rosół z makaronem 1,3,9 Indyk duszony w sosie pieczarkowym Ryż basmati Surówka z ogórków kiszonych Kompot
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Pieczywo mieszane 1 Masto 7 Szynka kanapkowa Twarożek z makrelą 4,7 Warzywe słupki Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Pasta kanapkowa z cukinią 7 Warzywa z kalarepą Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru Pieczywo mieszane 1 Ser naturalny 7 Paszтет 1,3 Warzywa z marchewką	Pieczywo mieszane 1 Masto 7 Szynka kanapkowa Sałatka z zieloną soczewicą i dynią 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka z indyka "Smalczyk" z fasoli i jabłka Słonecznik, nasiona, łuskane Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka z indyka Jajko na twardo 3 Warzywa z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 7 Masto 7 Szynka kanapkowa Sałatka grecka 7 Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2306.5 / B: 106.0 T: 80.2 / WP: 265.2 F: 53.5 / WW: 26.5	K: 2091.7 / B: 98.1 T: 76.4 / WP: 233.6 F: 42.5 / WW: 23.2	K: 2266.2 / B: 114.2 T: 73.9 / WP: 266.9 F: 49.0 / WW: 26.5	K: 2160.3 / B: 105.4 T: 74.7 / WP: 246.9 F: 45.5 / WW: 24.6	K: 2052.1 / B: 92.2 T: 72.7 / WP: 235.1 F: 44.7 / WW: 23.5	K: 2064.7 / B: 113.4 T: 70.8 / WP: 226.1 F: 38.0 / WW: 22.8	K: 2190.4 / B: 100.9 T: 74.5 / WP: 262.0 F: 34.1 / WW: 26.4



ŚNIADANIE

K:882.9 / B:35.4 / T:30.4 / WP:104.3 / F:21.2 / WW:10.4

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

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SER ŻÓŁTY 7

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

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

FASOLKA ŚNIADANIOWA

Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)
Fasola biała (konserwowa) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Cebula dymka - 10 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 1.3 g (0.3 x Ząbek)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyzeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Czosnek i cebulę posiekaj.
2. Podsmaż je na oleju do przyrumienienia, a następnie zalej przecierem pomidorowym.
3. Po chwili dodaj fasolę (jeżeli używasz gotowej z puszki, przepłucz ją najpierw).
4. Dodaj paprykę słodką, szczyptę papryki ostrej, trochę pieprzu i soli i spróbuj sos.
5. Na koniec posyp posiekaną natką pietruszki.

WARZYWA Z RZODKIEWKĄ

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 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)

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

1. Zjedz jabłko jako przekąskę.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:973.5 / B:47.4 / T:27.0 / WP:125.8 / F:24.9 / WW:12.7

ZUPA SZCZAWIOWA 7,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Szczaw - 210 g (3 x Garść)
Śmietana, 18% tłuszczu - 30 g (1.2 x Łyżka)
Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)
Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



LECZO Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



1. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę, podsmaż na oleju. Dołóż na patelnię mięso pokrojone w kostkę.
2. Pokrój warzywa duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
3. Przypraw wg uznania.
4. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

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 Łyzeczka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyzeczka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyzeczka)



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

KASZA PĘCZAK 1

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

KOLACJA

K:450.1 / B:23.2 / T:22.8 / WP:35.1 / F:7.4 / WW:3.4

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

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SZYŃKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 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)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

1. Pokrój szcypior
2. Zetrzyj na tarce paprykę.
3. Zmiksuj wszystkie składniki z ulubionymi przyprawami (pieprz, oregano, kurkuma) i wyciśniętym sokiem z cytryny.

WARZYWNE SŁUPKI

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)
Sałata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2306.5 B: 106.0 T: 80.2 WP: 265.2 F: 53.5 WW: 26.5



ŚNIADANIE

K:678.3 / B:22.1 / T:28.3 / WP:76.0 / F:12.2 / 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

SZYNKA Z INDYKA

Szyńka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

HUMMUS KLASYCZNY 11 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Woda - 80 g (0.3 x Szklanka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 80 g (4 x Łyżeczka)
Tahini - 36 g (6 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Kardamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 0.5 g (0.5 x Szczypta)



1. Ugotuj ciecierzycę, aż będzie miękka.
2. Dodaj do przestudzonej ciecierzycy pozostałe składniki i dokładnie zmiksuj.
3. Przypraw wykorzystując sól, pieprz i ulubione zioła.

WARZYWA Z POMIDOREM

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

BUDYŃ NA MLEKU OWSIANYM 1

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Budyń w proszku - 16 g (2 x Łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 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.
5. Gruszkę podpiecz i podaj z budyńmiem

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1001.1 / B:45.4 / T:33.9 / WP:120.0 / F:21.6 / WW:12.2

KRUPNIK KLASYCZNY 1,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, perłowa - 90 g (6 x Łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



1. Wszystkie warzywa obierz i zetrzyj na grubych oczkach.
2. Mięso zalej wodą, dodaj przyprawy. Gotuj około 20 minut.
3. Dodaj starte warzywa i kaszę. Gotuj jeszcze 20 minut.
4. Zupę dopraw.
5. Na koniec dodaj olej.

KOTLET Z PIERSI INDYKA 1,3

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

ZIEMNIANKI 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 BURAKÓW

Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.
2. Cebulę pokrój bardzo drobno, wymieszaj z burakiem i olejem.
3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA

K:412.3 / B:30.6 / T:14.2 / WP:37.6 / F:8.7 / WW:3.5

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

SER ŻÓŁTY 7

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

SZYŃKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

PASTA KANAPKOWA Z CUKINIĄ 7 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 150 g (0.8 x Opakowanie)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazyli (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)



1. Cukinię umyj i naktuj widelcem.
2. Zapiecz na kratce przez ok. 15-30 minut w 200 stopniach.
3. Upieczoną cukinię ostudź, przekrój na pół i wyjmij miąższ.
4. Dodaj sok z cytryny, przyprawy, oliwki i oliwę z oliwek.
5. Zmiksuj z twarogiem do konsystencji pasty.

WARZYWA Z KALAREPĄ

Kalarepa - 80 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Sałata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2091.7 B: 98.1 T: 76.4 WP: 233.6 F: 42.5 WW: 23.2



ŚNIADANIE

K:815.0 / B:47.5 / T:21.4 / WP:102.7 / F:13.7 / WW:10.2

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 ŻÓŁTY 7

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

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

POMIDOROWY TWAROŻEK 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 75 g (5 x Sztuka)

Bazyli (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)



1. Posiekaj pomidory, rozgnieć widelcem twaróg i wymieszaj składniki potrawy. Całość możesz zmiksować blenderem.

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 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 przetóż do miseczki.

Możesz podać z musem truskawkowym lub z innych owoców (obok, jeśli wyjdzie kwaśne)

MANDARYNKI

Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1125.5 / B:52.5 / T:39.4 / WP:129.3 / F:28.8 / WW:12.9

ZUPA GROCHOWA 9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Groch, nasiona suche - 90 g (6 x Łyżka)

Kiełbasa podwawelska - 80 g (8 x Plasterek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)

Pietruszka, korzeń - 20 g (0.4 x Sztuka)

Marchew - 15 g (0.3 x Sztuka)

Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Majeranek - 8 g (2 x Łyzeczka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



dajemy samą kiełbasę pieczoną jak do tej pory, bez boczku



ZAPIEKANKA ZE SZPINAKIEM 1,3,7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)

Szpinak - 150 g (6 x Garść)

Makaron lasagne - 136 g (8 x Płat)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

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

Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

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

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)



Można użyć dowolnego makaronu

1. Włącz piekarnik, do nagrzania do 180 stopni.

2. Pokrój drobno cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę.

3. Przygotuj sos pomidorowy: Rozgrzej tłuszcz i podsmaż cebulkę razem z czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Dodaj pomidory i duś z ulubionymi przyprawami do momentu aż sos zgęstnieje.

4. W oddzielnej misce wymieszaj roztrzepane jajko z serem, jogurtem, posiekanym drobno szpinakiem, bazylią i solą.

5. Przygotuj naczynie żaroodporne. Najlepiej jeśli zostanie dopasowane do rozmiaru pokrojonego makaronu.

6. Spód naczynia wyłóż połową sosu pomidorowego, a następnie nałóż 1 z 4 części makaronu. Przekładaj go farszem szpinakowym, tak by ostatnią warstwę stanowił płat makaronu.

7. Na ostatni płat makaronu nałóż resztę sosu pomidorowego, zetrzyj na wierzch ser

8. Piecz ok. 30 minut.

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.

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

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 Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA

K:325.7 / B:14.2 / T:13.1 / WP:34.9 / F:6.5 / WW:3.4

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

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)

PASZTET 1,3

Pasztet z mięsa mieszanego - 40 g (2 x Plaster)

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Salata - 5 g (1 x Liść)

SUMA K: 2266.2 B: 114.2 T: 73.9 WP: 266.9 F: 49.0 WW: 26.5



ŚNIADANIE

K:700.7 / B:31.4 / T:23.5 / WP:86.4 / F:11.3 / WW:8.6

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 Łyzeczka)

SER ŻÓŁTY 7

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

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

SER CAMEMBERT 7

Ser, camembert pełnotłusty - 30 g (0.2 x Opakowanie)

ŻURAWINA DO MIĘS I SERÓW

Żurawina do mięs i serów - 30 g (2 x Łyzeczka)

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)

KEFIR Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 7

Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)

Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)

1. Jabłko pokrój w grubą kostkę i podpiecz z cynamonem.

2. Kefir zmiksuj z jabłkiem

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:879.5 / B:45.3 / T:26.7 / WP:104.6 / F:18.7 / WW:10.4

BARSZCZ UKRAIŃSKI 9 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

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

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Fasola biała (konserwowa) - 80 g (4 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Majeranek - 4 g (1 x Łyzeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



INDYK W SOSIE WŁASNYM 9

Bulion drobiowy (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawałek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 6 g (6 x Szczypta)
Rozmaryn - 1 g (0.2 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

KASZA GRYCZANA

Kasza gryczana - 78 g (6 x Łyżka)

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 Łyzeczka)
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:580.1 / B:28.7 / T:24.5 / WP:55.9 / F:15.5 / WW:5.6

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 Łyzeczka)

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

SAŁATKA Z ZIEŁONĄ SOCZEWICĄ I DYNIĄ 7

Dynia - 200 g (1 x Kawałek)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Soczewica zielona - 24 g (2 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylika (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Soczewicę optucz i ugotuj do miękkości zgodnie z instrukcją.
2. Dynię obierz, pokrój w kostki i upiecz w piekarniku (20 min 200 stopni).
3. Fetę pokrusz, nasiona zmiel.
4. Wymieszaj wszystkie składniki, polej olejem, skrop sokiem z cytryny i oprósź pieprzem.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2160.3 B: 105.4 T: 74.7 WP: 246.9 F: 45.5 WW: 24.6



ŚNIADANIE

K:831.6 / B:31.4 / T:27.0 / WP:108.4 / F:15.1 / WW:10.7

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 Łyzeczka)

SZYNKA Z INDYKA

Szyńka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

FRITTATA ZE SZPINAKIEM 3,7 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)

Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Ser, gouda tłusty - 15 g (1 x Plasterek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Mielona gałka muskatołowa - 5 g (1 x Łyzeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)



1. Pokrój cebulę w kostkę i podsmaż na patelni z łyżeczką oleju.
2. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmaż jeszcze chwilę.
3. Wrzuć posiekany szpinak i duś aż zwiędnie.
4. Dodaj pokrojony drobno ser i dopraw według uznania.
5. Nagrzej piekarnik do 180 stopni.
6. Roztrzep jajka i wymieszaj z podsmażonym szpinakiem.
7. Przelej łyżką masę serowo-szpinakową do foremek na muffinki lub na blache
8. Piecz w 180 stopniach przez 20 minut.

SOS KOPERKOWY 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)



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

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

PUDDING JAGLANY Z MUSEM GRUSZKOWYM 8

Gruszka - 130 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 Łyzeczka)

1. Kaszę ugotuj i zmiksuj z bananem i odrobiną wody do pożądanej konsystencji.
2. Gruszkę obierz, pokrój w kawałki, ugotuj i zmiksuj na puree.
3. Pudding wyłóż do miski, na górę mus i płatki migdałów lub wiórki kokosowe

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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



ZUPA MINISTRONE 9 (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji



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

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Fasola szparagowa - 90 g (1 x Garść)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Tymianek - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

RYBA W SOSIE KOPERKOWYM 4 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji



Morszczuk, świeży - 300 g (3 x Kawalek)

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

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 40 g (5 x łyżka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Skrobia ziemniaczana - 5 g (0.2 x łyżka)

ZIEMNIANKI 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:493.8 / B:26.2 / T:20.1 / WP:46.0 / F:10.4 / WW:4.7

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

SER ŻÓŁTY 7

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

SZYNKĄ Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)



"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 Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

SŁONECZNIK, NASIONA, ŁUSKANE

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

WARZYWA Z KISZONYM OGÓRKIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórki, kiszane - 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)



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.

SUMA K: 2052.1 B: 92.2 T: 72.7 WP: 235.1 F: 44.7 WW: 23.5



ŚNIADANIE

K:549.9 / B:18.7 / T:14.4 / WP:79.8 / F:14.3 / WW:7.9

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

SZYNKA Z INDYKA

Szyńka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

SER NATURALNY 7

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

PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU

Groszek zielony, mrożony - 100 g (0.7 x Szklanka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Rozmroź groszek - zalewając go wrzątkiem.

2. Wszystkie składniki (oprócz pietruszki) zblenduj lub zgnieć tłuczkiem do ziemniaków na pastę.

3. Dodaj posiekaną zieleninę.

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.

KISIEL DOMOWY (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Woda - 500 g (2 x Szklanka)

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)

Skrobia ziemniaczana - 20 g (0.8 x Łyżka)

Cukier - 10 g (1 x Łyżka)



1. W 1/2 szklanki zimnej wody wymieszaj mąkę ziemniaczaną.

2. Resztę wody zagotuj z owocami i cukrem.

3. Po 1-2 minutach gotowania zmniejsz ogień do minimum i powoli, ciągle mieszając, wlewaj wodę z mąką.

4. Gotuj przez kolejne 1-2 minuty, stale mieszając.

5. Gotowy kisiel wlej do miseczki.

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1124.4 / B:68.8 / T:38.5 / WP:116.7 / F:18.6 / WW:11.9

ZUPA OGÓRKOWA 7,9 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

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

Ogórki, kiszzone - 360 g (6 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



PIECZONE ROLADKI Z KURCZAKA Z BROKUŁEM I FETA 3,7 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Brokuły, mrożone - 450 g (1 x Opakowanie)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 350 g (3.5 x Kawatek)

Ser typu "Feta" - 250 g (5 x Kawatek)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Śmietana, 18% tłuszczu - 40 g (1.6 x Łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Przekrój pierś z kurczaka i rozbij tak, aby były cienkie.
2. Mięso wysmaruj od środka pieprzem i solą.
3. Na zimną patelnię wlej olej i dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, aby jego aromat przeszedł do tłuszczu.
4. Po nagraniu oliwy wrzuć na patelnię ugotowane brokuły i chwilę podsmaż.
5. Zdejmij patelnię z ognia i po chwili dodaj śmietaną.
6. Pokrój drobno ser i dodaj go do farszu wraz ze słonecznikiem.
7. Farsz nakładaj na mięso i zawijaj.
8. Gotową roladkę zawiń w folię i upiecz na parze w piecu

KASZA JĘCZMIENNA 1

Kasza jęczmienna, perłowa - 75 g (5 x Łyżka)

SOS CZOSNKOWY 7

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

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

SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA Z RODZYNKAMI 7

Seler korzeniowy - 50 g (0.8 x Plaster)

Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Rodzynki, suszone - 15 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Obierz seler a jabłko, a następnie zetrzyj na tarce.
2. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt.
3. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA

K:390.4 / B:25.9 / T:17.9 / WP:29.6 / F:5.1 / WW:3.0

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)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

JAJKO NA TWARDO 3

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 5 g (0.2 x Łyżka)

Szczypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)

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

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: 2064.7 B: 113.4 T: 70.8 WP: 226.1 F: 38.0 WW: 22.8



ŚNIADANIE

K:593.8 / B:31.3 / T:17.6 / WP:76.5 / F:12.7 / WW:7.7

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

SER ŻÓŁTY 7

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

SZYNKA Z INDYKA

Szyńka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

SŁODKI TWARÓG Z OTRĘBAMI 1,7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Otręby owsiane - 28 g (4 x Łyżka)

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

Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)



1. Rozgnieć widelcem twaróg z bananem. (skrop odrobinę sokiem z cytryny aby banan nie zmienił koloru)

2. Wymieszaj z otrębami i cynamonem.

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.

JOGURT NATURALNY 7

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

1. Zjedz jogurt jako przekąskę.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

1. Zjedz jabłko jako przekąskę.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1120.1 / B:48.2 / T:31.0 / WP:149.3 / F:13.4 / WW:15.1

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 Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



INDYK DUSZONY W SOSIE PIECZARKOWYM

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

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)

Bulion drobiowy (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)

Cebula - 10 g (0.1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 75 g (5 x Łyżka)



SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH

Ogórki, kiszzone - 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:476.5 / B:21.4 / T:25.9 / WP:36.2 / F:8.0 / WW:3.6

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

SER ŻÓŁTY 7

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

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

SAŁATKA GRECKA 7

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)

Oliwki czarne - 45 g (3 x łyżka)

Ser typu "Feta" - 20 g (0.4 x Kawalek)

Cebula - 10 g (0.1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

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

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2190.4 B: 100.9 T: 74.5 WP: 262.0 F: 34.1 WW: 26.4

