

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Pieczyczo mieszane 1 Smarowidło z soczewicy z suszonymi pomidorami Szynka kanapkowa Warzywa z papryką Budyń na mleku 7 Mus truskawkowy Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Szynka z indyka Serek naturalny 7 Frittata z papryką, groszkiem i pomidorami Warzywa z rzodkiewką Koktajl na maślanie 7 Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Masło 7 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Twarożek z jabłkiem i cynamonem 7 Warzywa z pomidorem Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Ser żółty 7 Pasta warzywna z ciecierzycą Warzywa z marchewką Czekoladowa owsianka z owocami 1 Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Masło 7 Szynka z indyka Twarożek z rzodkiewką 7 Warzywa z papryką Kisiel domowy Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Ser żółty 7 Serek naturalny 7 Szynka z indyka Warzywa z pomidorem Babeczki z czekoladą 1,3 Banan Jogurt naturalny 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Ser naturalny 7 Ser żółty 7 Szynka z indyka Jajko na twardo 3 Warzywa z kalarepą Budyń z kaszą manną 1,7 Herbata czarna, napar bez cukru
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa jarzynowa 7,9 Schab w sosie pietruszkowym 1,7 Kasza gryczana Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 10 Kompot	Zupa kapuśniak 9 Potrawka z indykami i cukinią Ryż basmati Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 10 Kompot	Rosół z makaronem 1,3,9 Wege gotąbki z sosem pomidorowym 1,3 Ziemniaki gotowane Surówka z tartej marchewki Kompot	Zupa kalafiorowa 7,9 Kurczak duszony z dynią 9 Kasza jęczmienna 1 Surówka z serem i jabłkiem 7 Kompot	Barszcz ukraiński 9 Pieczona ryba z pomidorami 4,7 Ryż basmati Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Kompot	Zupa pieczarkowa z zacierkami 1,7,9 Kotlet z piersi kurczaka 1,7 Ziemniaki gotowane Buraczki na ciepło Kompot	Zupa krem z zielonych warzyw 9 Gulasz węgierski 9 Kasza pęczak 1 Surówka z ogórków kiszonych Kompot
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Pieczyczo mieszane 1 Masło 7 Ser żółty 7 Pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem 3,4,7 Warzywa z kalarepą Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Masło 7 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Serek wiejski ze szczypiorkiem i nasionami słonecznika 7 Warzywny słupek Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Serek naturalny 7 Masło 7 Szynka z indyka Sałatka z tuńczykiem 3,4,7,10 Warzywa z papryką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Masło 7 Szynka kanapkowa Tarta z burakiem i serem 1,7 Sałatka z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Masło 7 Serek naturalny 7 Szynka z indyka Sałatka paprykowa z kaszą bulgur 1 Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Masło 7 Ser żółty 7 Szynka z indyka "Smalczyk" z fasoli i jabłka Warzywa z papryką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyczo mieszane 1 Szynka kanapkowa Ser żółty 7 Pieczone warzywa Sos czosnkowy 7 Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2184.9 / B: 110.3 T: 72.8 / WP: 248.1 F: 43.8 / WW: 24.4	K: 2285.4 / B: 117.4 T: 70.5 / WP: 263.6 F: 45.6 / WW: 26.6	K: 2104.6 / B: 102.5 T: 63.7 / WP: 261.1 F: 40.9 / WW: 26.2	K: 2283.4 / B: 91.2 T: 78.0 / WP: 274.2 F: 53.9 / WW: 27.5	K: 2029.5 / B: 95.6 T: 53.9 / WP: 258.2 F: 47.8 / WW: 26.3	K: 2014.7 / B: 97.0 T: 74.8 / WP: 222.8 F: 34.0 / WW: 22.4	K: 2165.3 / B: 98.2 T: 74.3 / WP: 258.3 F: 35.9 / WW: 25.8



ŚNIADANIE

K:713.0 / B:25.2 / T:20.7 / WP:97.0 / F:17.0 / WW:9.5

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

SMAROWIDŁO Z SOCZEWICY Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Soczewica zielona (ugotowana) - 60 g (3 x Łyżka)

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

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

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

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

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

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)

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.

MUS TRUSKAWKOWY (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

Truskawki, mrożone - 1000 g (10 x Szklanka)

Cukier - 40 g (4 x Łyżka)



MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1048.1 / B:53.1 / T:36.1 / WP:116.7 / F:19.0 / WW:11.6

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)



SCHAB W SOSIE PIETRUSZKOWYM 1,7

Bulion drobiowy (domowy) - 120 g (0.5 x Szklanka)
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Kawatek)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x Łyżka)
Mąka pszenna, typ 1850 - 15 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

KASZA GRYZANA

Kasza gryczana - 78 g (6 x Łyżka)

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

KOLACJA

K:423.8 / B:32.0 / T:16.0 / WP:34.4 / F:7.8 / 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

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SER ŻÓŁTY 7

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

PASTA Z JAJKA I TUŃCZYKA ZE SZCZYPIONIEM 3,4,7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



1. Ugotuj jajko na twardo. Rozdrobnij, dodaj rybę, jogurt i szczypior. Wszystko wymieszaj i dopraw.

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: 2184.9 B: 110.3 T: 72.8 WP: 248.1 F: 43.8 WW: 24.4



ŚNIADANIE

K:711.1 / B:33.6 / T:17.5 / WP:96.2 / F:14.3 / WW:9.8

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)

SEREK NATURALNY 7

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

FRITTATA Z PAPRYKĄ, GROSZKIEM I POMIDORAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)
Groszek zielony, mrożony - 15 g (0.1 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)



1. Podsmaż na oleju paprykę i pomidorki koktajlowe.
2. Jajka ubij delikatnie widelcem i wlej na patelnię, dodaj groszek.
3. Gdy masa jajeczna będzie ścięta, przewróć na drugą stronę.

WARZYWA Z RZODKIEWKĄ

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Sałata - 5 g (1 x Liść)

KOKTAJL NA MAŚLANCE 7

Maślanka (1.5% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)
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

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1014.5 / B:46.3 / T:27.0 / WP:128.8 / F:23.6 / WW:13.0

ZUPA KAPUŚNIAK 9 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 1000 g (4.2 x Szklanka)
Kapusta, kiszona - 500 g (4.6 x Szklanka)
Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypota)
Koper (w pęczkach) - 1 g (0.2 x Pęczek)



POTRAWKA Z INDYKIEM I CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)

Mięso z udźca indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyzeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyzka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Curry - 4 g (4 x Szczypta)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

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



1. Pokrój w kostkę mięso, pieczarki i cukinię. Przeciśnij czosnek przez praskę i zetrzyj marchew na grubych oczkach.

2. Podsmaż kurczaka bez tłuszczu i zdejmij z patelni.

3. Na oleju podsmaż czosnek i cukinię z dodatkiem przypraw. Gdy cukinia będzie zgrillowana dodaj pieczarki i marchew. Duś z przyprawami.

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 90 g (6 x Łyzka)

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 Łyzka)

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:559.8 / B:37.5 / T:26.0 / WP:38.6 / F:7.7 / WW:3.8

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)

SZYŃKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

SEREK WIEJSKI ZE SZCZYPIORKIEM I NASIONAMI SŁONECZNIKA 7

Serek wiejski (naturalny) - 150 g (0.8 x Opakowanie)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Słonecznik, nasiona, tuskane - 15 g (1.5 x Łyzka)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

1. Ogórka pokrój w drobną kostkę.

2. Przełóż serek do miseczki, dodaj ogórka, szczypiorek i nasiona słonecznika.

3. Podaj z chlebem.

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: 2285.4 B: 117.4 T: 70.5 WP: 263.6 F: 45.6 WW: 26.6



ŚNIADANIE

K:654.1 / B:37.7 / T:22.5 / WP:70.9 / F:9.5 / WW:7.1

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

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SER ŻÓŁTY 7

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

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

TWAROŻEK Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 150 g (0.8 x Opakowanie)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)

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

Cynamon - 2 g (0.4 x Łyzeczka)



1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem.
 2. Dodaj starte na tarce jabłko i posyp cynamonem.
- Nałóżmy więcej niż pasty warzywnej

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1015.8 / B:31.5 / T:28.5 / WP:147.2 / F:23.2 / WW:14.9

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 - 100 g (1 x Szklanka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



WEGE GOŁĄBKII Z SOSEM POMIDOROWYM 1,3 (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Kapusta biała - 330 g (6 x Liść)

Soczewica zielona (ugotowana) - 200 g (10 x Łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)

Kasza jagłana - 85 g (6.5 x Łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Butka tarta - 48 g (6 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Skrobia ziemniaczana - 10 g (0.4 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Soczewicę ugotuj w 2 szklankach wody z dodatkiem soli.
2. Kaszę jagłaną ugotuj w 1 szklance wody z dodatkiem soli.
3. Cebulę, paprykę oraz czosnek podsmaż na oleju doprawiając przyprawami.
4. Posiekaj kapustę i gotuj w wodzie przez 5 minut, odcedź na sitku. Odcisnij nadmiar wody.
5. Wszystkie przygotowane wcześniej składniki wymieszaj razem w misce, uformuj kształt gołąbków i podsmaż na dużym ogniu przez krótki czas.
6. Podsmażone gołąbki ułóż w naczyniu żaroodpornym, polej sosem pomidorowym i piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez 30-45 minut.

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 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)

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:434.7 / B:33.3 / T:12.7 / WP:43.0 / F:8.2 / WW:4.2

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

SEREK NATURALNY 7

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

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 3,4,7,10 (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji

Tuńczyk w wodzie - 400 g (2.4 x Opakowanie)

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)

Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 200 g (1 x Opakowanie)

Ogórki, kiszzone - 180 g (3 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Groszek zielony, mrożony - 120 g (0.8 x Szklanka)

Kukurydza, konserwowa - 120 g (8 x Łyżka)

Ocet - 6 g (1 x Łyżka)

Musztarda - 5 g (0.5 x Łyżeczka)

Sól morska - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



majonez:

1. 1 jajko ugotuj i obierz po ugotowaniu.
 2. Do serka dodaj ciepłe jajko, musztardę, łyżkę octu oraz przyprawy.
 3. Dokładnie zmiksuj, aż masa będzie gładka.
- Śledziki:
1. Z tuńczyka odlej wodę.
 2. Ugotuj mrożoną kukurydzę (możesz użyć z puszki) i groszek, a następnie ostudź.
 3. Jajko ugotuj na twardo.
 4. Wymieszaj tuńczyka z jajkiem, ogórkiem, jabłkiem, kukurydzą oraz groszkiem.
 5. Podawaj z domowym majonezem.



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)

Salata - 5 g (1 x Liść)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2104.6 B: 102.5 T: 63.7 WP: 261.1 F: 40.9 WW: 26.2



ŚNIADANIE

K:820.9 / B:28.1 / T:29.8 / WP:97.0 / F:20.9 / WW:9.6

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Chleb pszenny - 20 g (0.7 x Kromka)

SER ŻÓŁTY 7

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

PASTA WARZYWNA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Ciecierzycza (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 Szczypta)

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z OWOCAMI 1

Napój owsiany - 150 g (0.6 x Szklanka)

Maliny, mrożone - 40 g (0.1 x Opakowanie)

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

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

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego



Składniki:

Przygotowanie:

Ciecierzycę optukać 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 podpieką 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.



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)

**KURCZAK DUSZONY Z DYNIĄ 9**

Bulion drobiowy (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)

Dyń - 100 g (0.5 x Kawatek)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)

Jabłko - 80 g (0.5 x Sztuka)

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

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

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

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

Papryczka ostra (chili) - 2 g (0.1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Dynię obierz i pokrój w większą kostkę, a cebulę w piórka.
2. Kurczaka pokrój w kostkę dopraw solą i pieprzem i podsmaż na rozgrzanym oleju.
3. Usmażone mięso przełóż na talerz, a pokrojone warzywa podsmaż na pozostałym na patelni oleju.
4. Warzywa dopraw solą, pieprzem, kminem rzymskim, cynamonem i papryką i podsmaż jeszcze przez minutę.
5. Do warzyw dodaj mięso, wlej wywar lub bulion i gotuj pod przykryciem przez ok. 10 minut.
6. Jabłko i cytrynę obierz i pokrój w grubsze plastry.
7. Dodaj do dania i duś przez kolejne 5 minut.
8. Całość posyp nasionami słonecznika.

KASZA JĘCZMIENNA 1

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

SURÓWKA Z POREM I JABŁKIEM 7

Por - 140 g (1 x Sztuka)

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)

Pora sparz wrzątkiem i pokrój w drobne plasterki.

Jabłko zetrzyj na tarce.

Całość wymieszaj, skro sokiem z cytryny, dopraw i dodaj jogurt oraz rodzynki

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA**

K:486.8 / B:15.8 / T:20.0 / WP:56.4 / F:9.8 / WW:5.7

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 Plasterek)



TARTA Z BURAKIEM I SEREM 1,7 (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Burak - 400 g (4 x Sztuka)

Jogurt grecki - 200 g (10 x łyżka)

Mąka pszenna, typ 750 - 160 g (10.7 x łyżka)

Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna, typ 1850 - 90 g (6 x łyżka)

Olej rzepakowy - 80 g (8 x łyżka)

Woda - 80 g (0.3 x Szklanka)

Rukola - 60 g (3 x Garść)

Ser typu "Feta" - 60 g (1.2 x Kawalek)

Rozmaryn (świeży) - 10 g (2 x Łodyga)

Ocet - 3 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Kardamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

SAŁATA Z RZODKIEWKĄ

Salata - 100 g (20 x Liść)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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



Na ciasto:

1/2 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej

1 szklanka mąki pszennej typ 750

1 płaska łyżeczka soli

1/3 szklanki oleju rzepakowego

1 łyżeczka octu

1/3 szklanki zimnej wody

Piekarnik nagrzej do 190 stopni (bez termoobiegu)

Mąkę przesiej z solą, dodaj olej oraz ocet, wymieszaj widelcem, aż do powstania okruszków. Dodaj bardzo zimną wodę i szybko zagnieć ciasto. Następnie owiń folią spożywczą i wstaw na 30 min do lodówki. Po tym czasie przełóż ciasto na arkusz papieru do pieczenia i rozwałkuj na okrąg o średnicy ok 35 cm. Zawiń brzegi ciasta tak, aby stworzyć brzeg tarty. Podpiecz przez 15-20 min w 180 stopniach (możesz na wierzchu położyć coś co obciążenia tarty np. suchą fasolę)

Buraki umyj, obierz i pokrój w 1,5-2 cm kostkę lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę obierz i drobno posiekaj. Warzywa przełóż do miski, skrop olejem i dopraw do smaku. Następnie wrzuć je na patelnię na ok 5-7 min i odstaw.

Jogurt zmiksuj z połową sera i dopraw do smaku kardamonem, pieprzem i gałką muskatołową. Ułóż warzywa na środku upieczonego placka, zalej jogurtem i udekoruj pozostałym serem i rozmarynem. Wstaw do piekarnika i piecz przez ok. 30 min 150 stopniach, aż tarta się zarumieni. Zjedz ze świeżą rukolą

SUMA K: 2283.4 B: 91.2 T: 78.0 WP: 274.2 F: 53.9 WW: 27.5



ŚNIADANIE

K:447.9 / B:20.6 / T:11.7 / WP:60.5 / F:9.9 / WW:6.0

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

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SZYNKA Z INDYKA

Szyńka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Szcypiorek - 15 g (3 x Łyzeczka)

Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)



1. Rzodkiewkę i szcypiorek posiekaj.
2. Twaróg wymieszaj z jogurtem.
3. Twaróg połącz z pokrojonymi warzywami i posyp pestkami.

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)

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.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1160.0 / B:56.9 / T:26.4 / WP:153.9 / F:25.5 / WW:15.8

BARSZCZ UKRAIŃSKI 9

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 Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



PIECZONA RYBA Z POMIDORAMI 4,7
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Mintaj, świeży - 100 g (1 x Kawalek)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Kawalek)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 75 g (5 x Łyżka)

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 Łyzeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
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.



1. Przypraw filet solą, pieprzem i wylóż na folię aluminiową.
2. Dodaj pokrojonego pomidora (jeśli wysoki foodcost mogą być pelati) w plasterki i posiekaną pietruszkę.
3. Rybę polej sokiem z cytryny i dodaj ser mozzarella.
4. Zawień rybę w folię i upiecz.

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

KOLACJA

K:421.6 / B:18.1 / T:15.8 / WP:43.8 / F:12.4 / WW:4.5

PIECZYWO MIESZANE 1

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

SEREK NATURALNY 7

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

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

SALATKA PAPRYKOWA Z KASZĄ BULGUR 1 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kasza bulgur - 65 g (5 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Tymianek - 4 g (1 x Łyzeczka)
Bazyli (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Kaszę ugotuj al dente.
2. Warzywa pokrój i wymieszaj z kaszą.
3. Dopraw do smaku, skrop olejem i posyp pestkami dyni oraz szpinakiem.

WARZYWA Z KISZONYM OGÓRKIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ogórki, kiszane - 60 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: 2029.5 B: 95.6 T: 53.9 WP: 258.2 F: 47.8 WW: 26.3



ŚNIADANIE

K:713.5 / B:31.4 / T:24.9 / WP:87.6 / F:8.4 / WW:8.8

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)

SER NATURALNY 7

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

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

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.

BABECZKI Z CZEKOLADĄ 1,3 (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 100 g (10 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 50 g (5 x Łyżka)
Cukier - 50 g (5 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 24 g (4 x Kostka)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x Łyżeczka)



1. Płatki owsiane zblenduj na konsystencję drobnej mąki.
2. Dodaj do nich proszek do pieczenia i mak i wymieszaj.
3. Czekoladę posiekaj na mniejsze kawałki.
4. Banany rozgnieć widelcem (nie blenduj!).
5. Dodaj olej, jajka, cukier i wymieszaj do połączenia składników.
6. Suche składniki dodaj do mokrych i wymieszaj/zmiksuj do połączenia się składników (nie miksuj za długo).
7. Ciasto przelej do foremek na muffinki (3/4 wysokości), posyp czekoladą.
8. Piecz ok. 30 minut w temperaturze 180 stopni w piekarniku nastawionym na opcję góra-dół.

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

JOGURT NATURALNY 7

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

1. Zjedz jogurt jako przekąskę.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:811.9 / B:41.3 / T:30.1 / WP:87.4 / F:15.0 / WW:8.8

ZUPA PIECZARKOWA Z ZACIERKAMI 1,7,9 (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 800 g (3.3 x Szklanka)
Pieczarka uprawna, świeża - 500 g (25 x Sztuka)
Śmietana, 18% tłuszczu - 100 g (4 x Łyżka)
Zacierki - 90 g (3 x Porcja)
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)



KOTLET Z PIERSI KURCZAKA 1,7

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)

ZIEMNIANKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

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)

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

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



KOLACJA

K:489.3 / B:24.3 / T:19.8 / WP:47.8 / F:10.6 / WW:4.8

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)

"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)



1. Fasolę opłucz 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.

WARZYWA Z PAPRYKĄ

Papryka żółta - 70 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: 2014.7 B: 97.0 T: 74.8 WP: 222.8 F: 34.0 WW: 22.4



ŚNIADANIE

K:734.3 / B:34.4 / T:22.0 / WP:95.3 / F:10.7 / WW:9.5

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 NATURALNY 7

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

SER ŻÓŁTY 7

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

SZYNKA Z INDYKA

Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

JAJKO NA TWARDO 3

Jajka kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

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

WARZYWA Z KALAREPĄ

Kalarepa - 80 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)

Cukier - 5 g (0.5 x Łyżka)

1. Kaszę mannę ugotuj na wodzie i mleku.

2. Wszystko dokładnie zblenduj i przełóż do miseczki.

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

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:939.4 / B:42.8 / T:32.2 / WP:111.3 / F:16.2 / WW:11.2

ZUPA KREM Z ZIELONYCH WARZYW 9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

Bulion drobiowy (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

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

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Mielona gałka muszkatołowa - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż szpinak.
2. Do garnka włóż obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i cukinię.
3. Zalej wywarem lub wodą, aby warzywa były tylko przykryte.
4. Gotuj przez około 20 minut.
5. Dodaj szpinak i zmiksuj na krem.
6. Dopraw szczyptą soli, pieprzu i innych przypraw.
7. Posyp nasionami słonecznika.



GULASZ WĘGIERSKI 9 (PRZEPIS NA 7 PORCJI)

Zjedz 1 z 7 porcji

Wieprzowina, szynka surowa - 700 g (7 x Kawatek)
Bulion drobiowy (domowy) - 600 g (2.5 x Szklanka)
Pieczone mięso - 250 g (12.5 x Sztuka)
Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 50 g (5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 36 g (6 x Łyżeczka)
Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 3 g (3 x Szczypta)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



KASZA PĘCZAK 1

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

SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH

Ogórki, kiszane - 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:491.6 / B:21.0 / T:20.1 / WP:51.7 / F:9.0 / WW:5.1

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

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

SER ŻÓŁTY 7

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

PIECZONE WARZYWA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)



SOS CZOSNKOWY 7 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)



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



HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU
Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

SUMA K: 2165.3 B: 98.2 T: 74.3 WP: 258.3 F: 35.9 WW: 25.8

