

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Ser żółty 7 Twarożek śniadaniowy 7 Szynka z indyka Warzywa z pomidorem Koktajl na maślanec 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Pasta jajeczna 3 Szynka kanapkowa Szynka z indyka Warzywa z rzodkiewką Pudding jaglany z musem gruszkowym 8 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka z indyka "Smalczyk" z fasoli i jabłka Warzywa z marchewką Pomarańcza Czekoladowa owsianka z owocami 1 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Szynka z indyka Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 6 Warzywa z papryką Budyń na mleku z jabłkiem 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Frittata jajeczna z warzywami 3,7 Masto 7 Warzywa z pomidorem Twarożek z jabłkiem i cynamonem 7 Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Szynka kanapkowa Twarożek ze szczypiorkiem 7 Warzywa z rzodkiewką Mus truskawkowy Jogurt naturalny 7 Herbata czarna, napar bez cukru Mandarynki	Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Ser żółty 7 Szynka z indyka Pomidorowy twarożek 7 Warzywa z kiszonym ogórkiem Pudding jaglany z musem śliwkowym 8 Herbata czarna, napar bez cukru
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Krupnik klasyczny 1,9 Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z białej kapusty 1,7 Kompot	Zupa szczawiowa 7,9 Gulasz z indykiem 9 Kasza gryczana Surówka z buraków Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem 7,9 Makaron penne z dynią, brokułem i serem 1,6,7 Kompot	Barszcz ukraiński 9 Duszona pierś z kurczaka w warzywach Ziemniaki gotowane Surówka z kalarepą Kompot	Warzywna zupa krem 9 Ryba duszona w porach 4 Kasza pęczak 1 Surówka z kapusty kiszonej Kompot	Zupa ogórkowa 9 Schab pieczony z zielonymi warzywami i kaszą gryczaną Surówka z selera i jabłka 9 Kompot	Zupa krem z dyni z indykiem 9 Kurczak na parze w sosie koperkowym z puree i buraczkami 7,9 Kompot
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Pasta z zielonego groszku Warzywe słupki Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierycą Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Ser żółty 7 Twarożek z tuńczykiem 4,7 Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Jajko na twardo 3 Warzywa z pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Zielone pesto 7 Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Pasztet 1,3 Sałatka z buraka i ciecioriki 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Serek naturalny 7 Tradycyjna sałatka jarzynowa 3,7,10 Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2075.6 / B: 101.1 T: 75.6 / WP: 226.3 F: 42.4 / WW: 22.8	K: 2361.2 / B: 105.2 T: 81.1 / WP: 278.1 F: 51.9 / WW: 28.0	K: 2393.2 / B: 118.4 T: 73.1 / WP: 290.5 F: 54.0 / WW: 29.1	K: 2211.7 / B: 101.7 T: 83.6 / WP: 238.2 F: 49.4 / WW: 23.7	K: 2081.7 / B: 105.4 T: 83.1 / WP: 207.9 F: 41.2 / WW: 20.7	K: 2061.6 / B: 114.1 T: 70.1 / WP: 220.0 F: 47.2 / WW: 21.9	K: 2202.5 / B: 121.5 T: 78.1 / WP: 234.9 F: 44.5 / WW: 23.2



ŚNIADANIE

K:707.0 / B:40.1 / T:21.4 / WP:81.6 / F:11.4 / WW:8.2

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

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

SER ŻÓŁTY 7

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

TWAROŻEK ŚNIADANIOWY 7

Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

1. Rzodkiewkę i szcypiorek posiekaj.
2. Twaróg wymieszaj z jogurtem.
3. Twaróg połącz z pokrojonymi warzywami.
4. Bułkę posmaruj gotowym twarozkiem.

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)

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

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:891.4 / B:41.3 / T:30.6 / WP:103.2 / F:19.4 / WW:10.5

KRUPNIK KLASYCZNY 1,9 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 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 SCHABOWY Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z BIAŁEJ KAPUSTY 1,7

Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200 g (2.1 x Gałka)
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Kawatek)
Kapusta biała - 100 g (1.8 x Liść)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

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)

KOLACJA

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 Z ZIELONEGO GROSZKU

Groszek zielony, mrożony - 75 g (0.5 x Szklanka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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)

1. Mięso ubij tłuczkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
2. Mięso polej mlekiem (zamiennik jajka do panierki), a następnie posyp mięso bułką tartą i smaż na małej ilości tłuszczu (1 łyżeczka oleju).
3. Zrób surówkę: Pokrój kapustę, cebulę, zetrzyj marchew i jabłko. Wymieszaj z pozostałym olejem, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
4. Podaj kotleta z ugotowanymi ziemniakami i surówką.



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

K:477.2 / B:19.7 / T:23.6 / WP:41.5 / F:11.6 / WW:4.1

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

1. Rozmroź groszek - zalewając go wrzątkiem.
2. Wszystkie składniki (oprócz pietruszki) zblenduj lub zgnieć tłuczkiem do ziemniaków na pastę.
3. Dodaj posiekaną zieleninę.

SUMA K: 2075.6 B: 101.1 T: 75.6 WP: 226.3 F: 42.4 WW: 22.8



ŚNIADANIE

K:843.6 / B:27.0 / T:32.8 / WP:104.5 / F:15.0 / WW:10.5

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

PASTA JAJECZNA 3

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 10 g (0.3 x Łyżka)

1. Ugotuj jajka.
2. Zetrzyj na tarce paprykę.
3. Posiekaj szcypiorek.
4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

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)

PUDDING JAGLANY Z MUSEM GRUSZKOWYM 8

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Kasza jaglana - 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)

OBIAD

K:994.9 / B:51.1 / T:27.6 / WP:124.6 / F:23.7 / 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)



GULASZ Z INDYKIEM 9

Bulion drobiowy (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawałek)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyzeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Na oliwie podsmaż posiekaną cebulę i plastry czosnku.
2. Dodaj mięso i smaż kilka minut, dopraw solą, pieprzem i papryką.
3. Dodaj umyte i pokrojone na ćwiartki pieczarki i smaż do momentu, aż się zarumienią.
4. Dodaj cienkie plastry marchewki, pokrojoną w kostkę paprykę i zalej całość bulionem.
5. Dodaj ziele angielskie i liść laurowy, wymieszaj i gotuj gulasz na małym ogniu około 30 minut.
6. W międzyczasie ugotuj kaszę w osolonej wodzie.
7. Kaszę przełóż na talerz i polej gulaszem.

KASZA GRYCZANA

Kasza gryczana - 78 g (6 x Łyżka)

SURÓWKA Z BURAKÓW

Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 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:522.7 / B:27.1 / T:20.7 / WP:49.0 / F:13.2 / 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 Łyzeczka)

SER ŻÓŁTY 7

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

SZYNKĄ KANAPKOWĄ

Szynka kanapkowa - 30 g (2 x Plasterek)

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z PIECZONĄ CIECIERZYCĄ

Pomidor - 100 g (0.8 x Sztuka)
Ciecierzycza (ugotowana) - 80 g (4 x Łyżka)
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Koper ogrodowy - 10 g (1.2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyzeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyzeczka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 0.4 g (0.1 x Łyzeczka)

1. Ciecierzycę przełóż do miski, dodaj do niej przyprawy czosnek, paprykę słodką, sól i oliwę (0,5 łyżki).
2. Wymieszaj, a następnie wyłóż na blachę.
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni z termoobiegiem przez około 10-15 minut.
4. Przygotuj dressing: olej wymieszaj z octem i dodaj szczyptę oregano, soli, pieprzu i posiekany świeży koperek (może być też suszony).
5. Pomidorki pokrój na połówki.
6. Sałatę umyj i pokrój dowolnie.
7. Wymieszaj dressing z warzywami i odstaw na chwilę, aby przeszły smakiem.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2361.2 B: 105.2 T: 81.1 WP: 278.1 F: 51.9 WW: 28.0



ŚNIADANIE

K:894.2 / B:36.5 / T:27.8 / WP:110.5 / F:22.5 / WW:11.0

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

Szyńka 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 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.

WARZYWA Z MARCHEWKĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Sałata - 5 g (1 x Liść)

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

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)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1036.2 / B:41.9 / T:28.5 / WP:145.4 / F:25.4 / WW:14.7

ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 7,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 500 g (2.1 x Szklanka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Ryż biały - 135 g (9 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Śmietana, 18% tłuszczu - 25 g (1 x Łyżka)
Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



1. Mięso wrzuc na gorącą wodę (250 ml).
2. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż. Dodaj je do mięsa wraz z przyprawami.
3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut
4. Do całości dodaj pokrojone pomidory i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.
5. Podaj z ugotowanym ryżem.



MAKARON PENNE Z DYNIA, BROKUŁEM I SEREM 1,6,7

Dynia - 200 g (1 x Kawatek)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Brokuły, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 80 g (1.1 x Szklanka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawatek)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Ugotuj makaron al dente. Dynię pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, ocet i przyprawy.
3. Zeszklij na oleju cebulę. Podduś brokuła z marynatą i dodaj dynię posypaną cynamonem. Uważaj, by jej nie rozgotować.
4. Dodaj na patelnię fetę
5. Wymieszaj makaron z zawartością patelni i posyp pietruszką przed podaniem.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

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



KOLACJA

K:462.8 / B:40.0 / T:16.8 / WP:34.6 / F:6.1 / 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 Łyżeczka)

SER ŻÓŁTY 7

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

TWAROŻEK Z TUŃCZYKIEM 4,7 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)
Tuńczyk w sosie własnym - 180 g (6 x Łyżka)
Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)



1. Twaróg roznieć widelcem z tuńczykiem i wymieszaj z jogurtem greckim
2. Ogórka i cebulkę posiekaj drobno i dodaj do pasty, przypraw solą, pieprzem, czosnkiem i słodką papryką. Możesz dodać też zieleninę - szczypiorek/natkę pietruszki

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: 2393.2 B: 118.4 T: 73.1 WP: 290.5 F: 54.0 WW: 29.1



ŚNIADANIE

K:738.2 / B:24.6 / T:30.1 / WP:83.4 / F:15.1 / WW:8.3

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

Szyńka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)

PASTA SOCZEWICOWA Z SUSZONYMI POMIDORAMI 6

Soczewica czerwona (ugotowana) - 60 g (3 x łyżka)

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

Olej rzepakowy - 20 g (2 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)

Bazylija (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 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 Z JABŁKIEM 7

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

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Budyń w proszku - 16 g (2 x łyżka)

Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

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.
- Jabłko upiecz z cynamonem i dodaj w postaci musu

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:1034.6 / B:51.1 / T:31.0 / WP:123.7 / F:29.3 / WW:12.3

BARSZCZ UKRAIŃSKI 9

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Bulion drobiowy (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)

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 łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

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

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.

2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż cukinię. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.

3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut

*Możesz też przygotować całe danie w piecu parowym

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 KALAREPĄ

Kalarepa - 160 g (1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 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:438.9 / B:26.0 / T:22.5 / WP:31.1 / F:5.0 / WW:3.1

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 Łyżeczka)

SER ŻÓŁTY 7

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

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 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 Łyżeczka)

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

WARZYWA Z POMIDOREM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 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: 2211.7 B: 101.7 T: 83.6 WP: 238.2 F: 49.4 WW: 23.7



ŚNIADANIE

K:737.6 / B:40.9 / T:28.1 / WP:74.8 / F:11.2 / 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

FRITTATA JAJECZNA Z WARZYWAMI 3,7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Kawatek)
Bazylija (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. Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach, paprykę i fetę pokrój w małą kosteczkę. Pomidorki przekrój na półowki. Bazylię posiekaj a czosnek przeciśnij przez praskę.
2. W misce roztrzep jajka. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.
3. Blachę nasmaruj tłuszczem. Wylej do niej masę jajeczną. Piecz przez 15-18 minut aż masa będzie ścięta.

MASŁO 7

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

WARZYWA Z POMIDOREM

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

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 - 10 g (1 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.
- Podaj więcej niż zwykle pasty

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

OBIAD

K:866.7 / B:40.3 / T:30.7 / WP:96.2 / F:22.0 / WW:9.7

WARZYWNA ZUPA KREM 9 (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 1000 g (4 x Szklanka)
Brokuły, mrożone - 450 g (1 x Opakowanie)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 96 g (8 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 40 g (4 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



1. Warzywa pokrój w kostkę
2. Cebulę, czosnek, marchew podsmaż na łyżce oliwy aż się zeszkłą
3. Dodaj resztę składników i zalej bulionem
4. Gotuj z dodatkiem ulubionych przypraw aż warzywa zmiękną



RYBA DUSZONA W PORACH 4

Por - 140 g (1 x Sztuka)
Mintaj, świeży - 100 g (1 x Kawalek)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

KASZA PĘCZAK 1

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

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

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



KOLACJA

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)

ZIELONE PESTO 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Szpinak - 80 g (3.2 x Garść)
Ser twarogowy półtłusty - 70 g (0.4 x Opakowanie)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 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 Szczypta)
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)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obłóż plasterkami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.

2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.

3. Podaj rybę posypaną pestkami dyni.

1. Poszatkuj kapustę.

2. Zetrzyj marchew.

3. Pokrój pietruszkę na drobno.

4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

K:477.4 / B:24.2 / T:24.3 / WP:36.9 / F:8.0 / WW:3.5

Podaj 2 kromki pieczywa ciemnego i jedną jasnego

1. Rukolę (możesz zamienić na roszponkę lub szpinak), olej, słonecznik oraz przyprawy przetłóć do wysokiego naczynia.

2. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz twaróg i zblenduj do uzyskania jednolitej masy.

SUMA K: 2081.7 B: 105.4 T: 83.1 WP: 207.9 F: 41.2 WW: 20.7



ŚNIADANIE

K:604.2 / B:34.3 / T:21.9 / WP:63.8 / F:9.6 / WW:6.4

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

SZYNKA KANAPKOWA

Szynka kanapkowa - 15 g (1 x Plasterek)

TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM 7 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



1. Posiekaj szczypior
2. Wymieszaj składniki.

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.

MUS TRUSKAWKOWY (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

Truskawki, mrożone - 1000 g (10 x Szklanka)

Cukier - 40 g (4 x Łyżka)



1. Zjedz jogurt jako przekąskę.

JOGURT NATURALNY 7

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

OBIAD

K:886.5 / B:55.8 / T:21.7 / WP:104.5 / F:25.7 / WW:10.5

ZUPA OGÓRKOWA 9 (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

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

Ogórki, kiszone - 360 g (6 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



SCHAB PIECZONY Z ZIELONYMI WARZYWAMI I KASZĄ GRYCZANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Groszek zielony, mrożony - 300 g (2 x Szklanka)

Brokuły, mrożone - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Szpinak, mrożony - 200 g (2 x Garść)

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

Kasza gryczana - 156 g (12 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)



1. Schab dopraw i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Skrop olejem. Piecz aż mięso będzie miękkie
2. Warzywa oprósł ulubionymi ziołami i piecz w piecu parowym.
3. Kaszę ugotuj na sypko i zjedz z mięsem oraz warzywami.



SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 9

Seler korzeniowy - 50 g (0.8 x Plaster)

Jabłko - 45 g (0.3 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 3 g (0.5 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:570.9 / B:24.0 / T:26.5 / WP:51.7 / F:11.9 / WW:5.0

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)

PASZTET 1,3

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

SAŁATKA Z BURAKA I CIECIORKI 7

Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x Sztuka)

Ciecierzycza (ugotowana) - 60 g (3 x Łyżka)

Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Kawalek)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)

Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyzeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Do sałatki możesz dodać ugotowane buraki i ciecierzycę ze słoika (lepsza jest ze słoika niż z puszki, można łatwo dostać taką w lidlu) lub ugotować oba produkty wcześniej.

1. Ciecierzycę wyłóż ze słoika i przepłucz dokładnie pod zimną wodą

2. Buraka i fetę pokrój w kostkę i połącz z ciecierzycą

3. Zrób dressing łącząc olej z octem balsamicznym i swoimi ulubionymi przyprawami (dodatek ziół wspomaga trawienie więc spokojnie możesz tutaj szaleć)

4. Podawaj z dużą ilością posiekanej natki pietruszki

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2061.6 B: 114.1 T: 70.1 WP: 220.0 F: 47.2 WW: 21.9



ŚNIADANIE

K:917.4 / B:45.8 / T:29.9 / WP:109.5 / F:16.4 / 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

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 - 15 g (1 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)

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



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

WARZYWA Z KISZONYM OGÓRKIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ogórki, kiszane - 60 g (1 x Sztuka)

Sałata - 5 g (1 x Liść)

PUDDING JAGLANY Z MUSEM ŚLIWKOWYM 8

Śliwki bez pestek, mrożone - 150 g (1.5 x Garść)

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. 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)

OBIAD

K:839.1 / B:60.0 / T:26.1 / WP:82.6 / F:19.2 / WW:8.3

ZUPA KREM Z DYNI Z INDYKIEM 9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Dyń - 400 g (2 x Kawatek)

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

Bulion drobiowy (domowy) - 144 g (0.6 x Szklanka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

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

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Goździki (mielone) - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Kardamon - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)



1. W garnku podsmaż czosnek na oleju.
2. Indyka ugotuj w bulionie
3. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię i dopraw wg uznania.
4. Wyjmij mięso i zmiksuj zupę blenderem na krem.
5. Wyłożoną potrawę posyp pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki. Dodaj pokrojone mięso, podaj z chlebem



KURCZAK NA PARZE W SOSIE KOPERKOWYM Z PUREE I BURACZKAMI 7,9 (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)

Burak - 400 g (4 x Sztuka)

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

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

Koper ogrodowy - 40 g (5 x Łyżka)

Śmietana, 18% tłuszczu - 30 g (1.2 x Łyżka)

Masto ekstra - 20 g (4 x Łyżeczka)

Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)

Skrobia ziemniaczana - 5 g (0.2 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)



1. Mięso przypraw i ugotuj na parze.
2. Ziemniaki obierz i ugotuj, a następnie pottucz na puree z dodatkiem masła.
3. Buraki obierz i gotuj 40-60 min.
4. Przesłudzone buraki zetrzyj na większych oczkach na tarce i przypraw solą.
5. Bulion zagotuj garnku i odlej trochę do szklanki.
6. Bulion w szklance wymieszaj ze skrobią ziemniaczaną oraz ze śmietaną, a następnie wymieszaj z bulionem w garnku.
7. Koper drobno posiekaj i dodaj do sosu.
8. Mięso, ziemniaki i buraczki wyłóż na talerz.
9. Sosem koperkowym polej mięso i ziemniaki.

KOMPOT (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA

K:446.0 / B:15.7 / T:22.1 / WP:42.8 / F:8.9 / WW:4.0

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

SEREK NATURALNY 7

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

TRADYCYJNA SAŁATKA JARZYNOWA 3,7,10 (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Ogórki, kiszzone - 240 g (4 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 160 g (10 x Łyżka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 90 g (3 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 5 g (5 x Szczypta)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)



1. Jaja ugotuj na twardo.
2. Pietruszkę, marchew i ziemniaki ugotować do miękkości w osolonej wodzie.
3. Po ugotowaniu ostudzić.
4. Ugotowane warzywa, ogórki, jabłko i jaja pokroić w drobną kostkę.
5. Wszystkie składniki połączyć i doprawić.

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU

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

SUMA K: 2202.5 B: 121.5 T: 78.1 WP: 234.9 F: 44.5 WW: 23.2

