



## Jadłospis



## Czwartek

## ▶ 06:00 Śniadanie (E: 436kcal, B o.: 36.16g, T: 26.71g, W o.: 15.47g)

Omlet z szynką parmeńską i szparagami (E: 436kcal, B o.: 36.16g, T: 26.71g, W o.: 15.47g) ..... 1 porcja

**PRZEPIS:** Omlet z szynką parmeńską i szparagami - 1 porcja

## Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Szparagi - 4 sztuki (120g)
- Szynka parmeńska Lidl - 3 i 1/3 plastra (50g)



## Sposób przygotowania:

Ze szparagów usunąć zdrewniałe części i gotować przez ok. 4 minuty (mają zostać półtwarde). Na oliwie podsmażyć szynkę (ok. 2-3 minuty), następnie wbić jajka i doprawić. Całość posypać natką pietruszki, zjeść z resztą warzyw.

## ▶ 10:00 Drugie śniadanie (E: 265kcal, B o.: 11.83g, T: 13.28g, W o.: 27.13g)

Pudding chia z malinami i kokosem (E: 265kcal, B o.: 11.83g, T: 13.28g, W o.: 27.13g) ..... 1 porcja

**PRZEPIS:** Pudding chia z malinami i kokosem - 1 porcja

## Składniki:

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Maliny - 1 szklanka (130g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Chia nasiona Sante - 1 i 1/2 łyżki (15g)



## Sposób przygotowania:

Nasiona chia namoczyć w mleku przez kilka godzin (lub wstawić dzień wcześniej). Wymieszać z umyтыми malinami i wiórkami kokosowymi (można podprażyć).

## ▶ 14:00 Obiad (E: 867kcal, B o.: 52.33g, T: 51.25g, W o.: 54.3g)

Pieczony łosoś z fasolką szparagową i ryżem (E: 867kcal, B o.: 52.33g, T: 51.25g, W o.: 54.3g) ..... 1 porcja



---

## Jadłospis

---

**PRZEPIS:** Pieczony łosoś z fasolką szparagową i ryżem - 1 porcja



### Składniki:

- Fasolka szparagowa mrożona - 1/2 opakowania (225g)
- Łosoś, świeży - 1 sztuki (220g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Ryż brązowy - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



### Sposób przygotowania:

Łososa zamrynuj ulubionymi przyprawami (np. przyprawa do ryb, zioła prowansalskie, tymianek, oregano), odstaw na 10 min. W tym czasie włącz piekarnik na 200 st. i zagotuj wodę na ryż i osobno na fasolkę. Ryż gotuj według instrukcji na opakowaniu, fasolę gotuj do miękkości (około 10 min). Zamarynowanego łososa polej oliwą, włóż do rękawa do pieczenia, następnie do piekarnika i piecz przez 15-20 min. Fasolkę i Łososa po podaniu na talerz możesz skropić sokiem z cytryny do smaku i przyprawić odrobiną soli. :)

---

## ► 19:00 Kolacja (E: 262kcal, B o.: 11.54g, T: 2.17g, W o.: 50.19g)

Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym, rzodkiewki (E: 262kcal, B o.: 11.54g, T: 2.17g, W o.: 50.19g)

1 porcja

---

**PRZEPIS:** Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym, rzodkiewki - 1 porcja



### Składniki:

- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 1/4 szklanki (40g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sok z cytryny, koncentrat w butelce - 1/2 łyżki (3ml)



### Sposób przygotowania:

Fasolę zblendować z sokiem z cytryny, natką pietruszki oraz przyprawami. Zjeść z chlebem i warzywami.



## Wartości odżywcze

---



## Jadłospis

## Piątek

▶ **09:00 Śniadanie (E: 384kcal, B o.: 14.84g, T: 12.68g, W o.: 57.96g)**

Kasza manna na mleku z malinami i migdałami (E: 384kcal, B o.: 14.84g, T: 12.68g, W o.: 57.96g) 1 porcja

**PRZEPIS:** Kasza manna na mleku z malinami i migdałami - 1 porcja



## Składniki:

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Maliny - 1 szklanka (120g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku. Następnie dodać umyte maliny, migdały.

▶ **12:00 Drugie śniadanie (E: 262kcal, B o.: 11.54g, T: 2.17g, W o.: 50.19g)**

Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym, rzodkiewki (E: 262kcal, B o.: 11.54g, T: 2.17g, W o.: 50.19g) 1 porcja

**PRZEPIS:** Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym, rzodkiewki - 1 porcja



## Składniki:

- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 1/4 szklanki (40g)
- Ogórek kiszony - 2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sok z cytryny, koncentrat w butelce - 1/2 łyżki (3ml)



## Sposób przygotowania:

Fasolę zblendować z sokiem z cytryny, natką pietruszki oraz przyprawami. Zjeść z chlebem i warzywami.

▶ **14:00 Obiad (E: 867kcal, B o.: 52.33g, T: 51.25g, W o.: 54.3g)**

Pieczony łosoś z fasolką szparagową i ryżem (E: 867kcal, B o.: 52.33g, T: 51.25g, W o.: 54.3g) 1 porcja



---

## Jadłospis

---

**PRZEPIS:** Pieczony łosoś z fasolką szparagową i ryżem - 1 porcja



### Składniki:

- Fasolka szparagowa mrożona - 1/2 opakowania (225g)
- Łosoś, świeży - 1 sztuki (220g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Ryż brązowy - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



### Sposób przygotowania:

Łososa zamrznij ulubionymi przyprawami (np. przyprawa do ryb, zioła prowansalskie, tymianek, oregano), odstaw na 10 min. W tym czasie włącz piekarnik na 200 st. i zagotuj wodę na ryż i osobno na fasolkę. Ryż gotuj według instrukcji na opakowaniu, fasolę gotuj do miękkości (około 10 min). Zamarynowanego łososa polej oliwą, włóż do rękawa do pieczenia, następnie do piekarnika i piecz przez 15-20 min. Fasolkę i Łososa po podaniu na talerz możesz skropić sokiem z cytryny do smaku i przyprawić odrobiną soli. :)

---

## ► 19:00 Kolacja (E: 297kcal, B o.: 23.97g, T: 7.2g, W o.: 36.61g)

Sałatka z wędzonym schabem, makaronem i świeżymi warzywami (E: 297kcal, B o.: 23.97g, T: 7.2g, W o.: 36.61g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Sałatka z wędzonym schabem, makaronem i świeżymi warzywami - 1 porcja



### Składniki:

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Makaron pełne ziarno - pióra Lubella - 1/3 szklanki (30g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya - 7 sztuk (21g)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Schab wędzony Sokołów - 4 plastry (60g)



### Sposób przygotowania:

Makaro ugotować. Mięso, paprykę, ogórka i oliwki pokroić. Dodać jogurt, przyprawić do smaku.



## Wartości odżywcze

---



## Jadłospis



## Sobota

## ▶ 09:00 Śniadanie (E: 453kcal, B o.: 22.74g, T: 11.55g, W o.: 67.26g)

Placki z truskawkami (E: 453kcal, B o.: 22.74g, T: 11.55g, W o.: 67.26g)

1 porcja

PRZEPIS: Placki z truskawkami - 1 porcja



## Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Kefir 2% OSM - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella - 1/3 szklanki (40g)
- Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30g)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)



## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wymieszać, pomijając owoce. Piekarnik nagrzewać do 200 st. C. Na gorącą blachę wlać przygotowaną masę, na wierzch układać pokrojone owoce, posypać cynamonem i zapiekać aż do zarumienia.

## ▶ 12:00 Drugie śniadanie (E: 242kcal, B o.: 11.25g, T: 9.99g, W o.: 31.52g)

Koktajl truskawkowy z rabarbarem (E: 242kcal, B o.: 11.25g, T: 9.99g, W o.: 31.52g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl truskawkowy z rabarbarem - 1 porcja



## Składniki:

- Sezam, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 8 łyżek (160g)
- Rabarbar - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)



## Sposób przygotowania:

Zmiksować wszystko na koktajl, doprawić cynamonem do smaku.

## ▶ 15:00 Obiad (E: 662kcal, B o.: 37.3g, T: 18.58g, W o.: 87.86g)

Fit rollo z kurczakiem i warzywami (E: 662kcal, B o.: 37.3g, T: 18.58g, W o.: 87.86g)

1 porcja

PRZEPIS: Fit rollo z kurczakiem i warzywami - 1 porcja



## Składniki:

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Tortilla pszenna Carrefour - 2 sztuki (120g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)



## Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka przyprawić ulubionymi przyprawami oraz olejem, podduśić z dodatkiem wody na patelni. Placki tortilli podpiec na patelni lub w piekarniku, z jogurtu, czosnku, natki pietruszki oraz pieprzu i odrobiny soli sporządzić dip, posmarować nim gotowe placki. Dodać kurczaka i warzywa, zawinąć w rulon.

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 297kcal, B o.: 23.97g, T: 7.2g, W o.: 36.61g)



---

## Jadłospis

---

Sałatka z wędzonym schabem, makaronem i świeżymi warzywami (E: 297kcal, B o.: 23.97g, T: 7.2g, W o.: 36.61g)

---

1 porcja

**PRZEPIS:** Sałatka z wędzonym schabem, makaronem i świeżymi warzywami - 1 porcja



### Składniki:

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Makaron pełne ziarno - pióra Lubella - 1/3 szklanki (30g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya - 7 sztuk (21g)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Schab wędzony Sokołów - 4 plastry (60g)



### Sposób przygotowania:

Makaro ugotować. Mięso, paprykę, ogórka i oliwki pokroić. Dodać jogurt, przyprawić do smaku.



### Wartości odżywcze

---



## Jadłospis



## Niedziela

## ▶ 06:00 Śniadanie (E: 393kcal, B o.: 14.82g, T: 14.55g, W o.: 55.66g)

Owsianka z kefirem i rabarbarem glazurowanym (E: 393kcal, B o.: 14.82g, T: 14.55g, W o.: 55.66g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Owsianka z kefirem i rabarbarem glazurowanym - 1 porcja



## Składniki:

- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)
- Rabarbar - 1 i 1/3 sztuki (150g)



## Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać gorącą wodą i zostawić pod przykryciem na noc (jeśli czas na to nie pozwala to zalać i pozostawić na ok. 10-15 minut). Obrane i pokrojone rabarbary poddusić chwilę na wodzie i miodzie, dodać do owsianki, wymieszać wszystko razem. Dodać cynamon do smaku.

## ▶ 10:00 Drugie śniadanie (E: 248kcal, B o.: 9.28g, T: 11.24g, W o.: 28.7g)

Koktajl arbuзовy (E: 248kcal, B o.: 9.28g, T: 11.24g, W o.: 28.7g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Koktajl arbuзовy - 1 porcja



## Składniki:

- Sezam, nasiona - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Arbuз - 3/4 plastra (250g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



## Sposób przygotowania:

Do jogurtu wsypać sezam, dodać miąższ arbuза pozbawiony pestek- całość zblendować do uzyskania konsystencji koktajlu.

## ▶ 14:00 Obiad (E: 662kcal, B o.: 37.3g, T: 18.58g, W o.: 87.86g)

Fit rollo z kurczakiem i warzywami (E: 662kcal, B o.: 37.3g, T: 18.58g, W o.: 87.86g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Fit rollo z kurczakiem i warzywami - 1 porcja



## Składniki:

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Tortilla pszenna Carrefour - 2 sztuki (120g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)



## Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka przyprawić ulubionymi przyprawami oraz olejem, poddusić z dodatkiem wody na patelni. Placki tortilli podpiec na patelni lub w piekarniku, Z jogurtu, czosnku, natki pietruszki oraz pieprzu i odrobiny soli sporządzić dip, posmarować nim gotowe placki. Dodać kurczaka i warzywa, zawinąć w rulon.

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 343kcal, B o.: 23.03g, T: 13.39g, W o.: 34.47g)



---

## Jadłospis

---

Serek wiejski z kanapkami (E: 343kcal, B o.: 23.03g, T: 13.39g, W o.: 34.47g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Serek wiejski z kanapkami - 1 porcja



### Składniki:

- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Chleb orkiszowy - 1 kromka (40g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Serek wiejski cottage cheese naturalny OSM w Piątnicy - 7 i 1/2 łyżki (150g)



### Sposób przygotowania:

Spożyć dowolnie.



### Wartości odżywcze

---





## Jadłospis

**Poniedziałek**▶ **06:00 Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 17.72g, T: 17.4g, W o.: 78.67g)**

Owsianka ze bananem i orzechami (E: 522kcal, B o.: 17.72g, T: 17.4g, W o.: 78.67g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Owsianka ze bananem i orzechami - 1 porcja

## Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Migdały - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)



## Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać gorącą wodą, żeby napęczniały (można to zrobić dzień wcześniej). Banana umyć, obrać, pokroić, wymieszać z orzechami i jogurtem. Dodać do smaku szczyptę cynamonu.

▶ **10:00 Drugie śniadanie (E: 248kcal, B o.: 9.28g, T: 11.24g, W o.: 28.7g)**

Koktajl arbuзовy (E: 248kcal, B o.: 9.28g, T: 11.24g, W o.: 28.7g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Koktajl arbuзовy - 1 porcja

## Składniki:

- Sezam, nasiona - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Arbuз - 3/4 plastra (250g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



## Sposób przygotowania:

Do jogurtu wsypać sezam, dodać miąższ arbuза pozbawiony pestek- całość zblendować do uzyskania konsystencji koktajlu.

▶ **14:00 Obiad (E: 612kcal, B o.: 37.53g, T: 23.21g, W o.: 56.11g)**

Zupa krem z zielonego groszku z serem mozzarella (E: 612kcal, B o.: 37.53g, T: 23.21g, W o.: 56.11g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Zupa krem z zielonego groszku z serem mozzarella - 1 porcja

## Składniki:

- Chleb orkiszowy - 1 kromka (40g)
- Groszek zielony Hortex - 1 i 3/4 szklanki (250g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser mozzarella OSM - 1/2 sztuki (60g)



## Sposób przygotowania:

Zupa krem z zielonego groszku zabiela na jogurtem, zmiksowana z jogurtem, miodem, przyprawami. Podawana z grillowanym serem mozzarella, posypana świeżą natką pietruszki. i grzanką.

▶ **19:00 Kolacja (E: 326kcal, B o.: 22.55g, T: 9.21g, W o.: 39.75g)**



---

## Jadłospis

---

Sałatka z makaronem, szparagami i szynką (E: 326kcal, B o.: 22.55g, T: 9.21g, W o.: 39.75g)

---

1 porcja

**PRZEPIS:** Sałatka z makaronem, szparagami i szynką - 1 porcja



### Składniki:

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełne ziarno - pióra Lubella - 1/2 szklanki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidory suszone Iposea - 2 i 1/4 plastra (16g)
- Szparagi - 3 sztuki (90g)
- Szynka parmeńska Lidl - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sól morska Sante - 3 szczypty (3g)



### Sposób przygotowania:

Odłamać twarde końce szparagów, łodygi dokładnie opłukać pod bieżącą wodą. Pokroić na około 4 cm kawałki. Zagotować wodę w garnku, posolić, wrzucić makaron i ugotować al dente. W międzyczasie na większej patelni podgrzać oliwę i zeszklić obrany i pokrojony na cienkie plasterki czosnek, dodać szparagi, doprawić solą i smażyć razem przez około 2 minuty. Dodać pokrojoną na kawałki szynkę i smażyć jeszcze przez około pół minuty, w międzyczasie dodać tymianek i świeżo zmielony czarny pieprz i resztę pokrojonych warzyw. Wyłowić łyżką cedzakową makaron i wymieszać z resztą składników, posypać natką pietruszki.



### Wartości odżywcze

---



## Jadłospis



## Wtorek

## ▶ 06:00 Śniadanie (E: 463kcal, B o.: 14.3g, T: 11.31g, W o.: 79.45g)

Pudding jaglany z jogurtem, orzechami i borówkami (E: 463kcal, B o.: 14.3g, T: 11.31g, W o.: 79.45g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Pudding jaglany z jogurtem, orzechami i borówkami - 1 porcja



## Składniki:

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Borówka amerykańska - 2 garście (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanki (250ml)
- Płatki jaglane - 6 łyżek (60g)



## Sposób przygotowania:

Do miseczki wsypać płatki jaglane zalać gorącym mlekiem, dokładnie wymieszać i przykryć na około pięć minut. Po napęcznieniu do puddingu dodać wiórki kokosowe i owoce.

## ▶ 10:00 Drugie śniadanie (E: 326kcal, B o.: 22.55g, T: 9.21g, W o.: 39.75g)

Sałatka z makaronem, szparagami i szynką (E: 326kcal, B o.: 22.55g, T: 9.21g, W o.: 39.75g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Sałatka z makaronem, szparagami i szynką - 1 porcja



## Składniki:

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełne ziarno - pióra Lubella - 1/2 szklanki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidory suszone Iposea - 2 i 1/4 plastra (16g)
- Szparagi - 3 sztuki (90g)
- Szynka parmeńska Lidl - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sól morską Sante - 3 szczypty (3g)



## Sposób przygotowania:

Odlamać twarde końce szparagów, łodygi dokładnie opłukać pod bieżącą wodą. Pokroić na około 4 cm kawałki. Zagotować wodę w garnku, posolić, wrzucić makaron i ugotować al dente. W międzyczasie na większej patelni podgrzać oliwę i zeszklić obrany i pokrojony na cienkie plasterki czosnek, dodać szparagi, doprawić solą i smażyć razem przez około 2 minuty. Dodać pokrojoną na kawałki szynkę i smażyć jeszcze przez około pół minuty, w międzyczasie dodać tymianek i świeżo zmielony czarny pieprz i resztę pokrojonych warzyw. Wyłowić łyżką cedzakową makaron i wymieszać z resztą składników, posypać natką pietruszki.

## ▶ 14:00 Obiad (E: 612kcal, B o.: 37.53g, T: 23.21g, W o.: 56.11g)

Zupa krem z zielonego groszku z serem mozzarella (E: 612kcal, B o.: 37.53g, T: 23.21g, W o.: 56.11g)

1 porcja



---

## Jadłospis

---

**PRZEPIS:** Zupa krem z zielonego groszku z serem mozzarella - 1 porcja



### Składniki:

- Chleb orkiszowy - 1 kromka (40g)
- Groszek zielony Hortex - 1 i 3/4 szklanki (250g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Miód pszczeły - 1/4 łyżki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser mozzarella OSM - 1/2 sztuki (60g)



### Sposób przygotowania:

Zupa krem z zielonego groszku zabiela jogurtem, zmiksowana z jogurtem, miodem, przyprawami. Podawana z grillowanym serem mozzarella, posypany świeżą natką pietruszki. i grzanką.

---

## ► 19:00 Kolacja (E: 393kcal, B o.: 16.15g, T: 12.66g, W o.: 57.97g)

Kanapki z jajkiem i świeżymi warzywami (E: 393kcal, B o.: 16.15g, T: 12.66g, W o.: 57.97g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Kanapki z jajkiem i świeżymi warzywami - 1 porcja



### Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/4 sztuki (40g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)



### Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Pokroić na plasterki. Chleb posmarować masłem, poukładać na nim jajka, warzywa. Posypać szczypiorkiem i dodać sałatę.



## Wartości odżywcze

---



## Jadłospis



## Środa

## ▶ 06:00 Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 21.51g, T: 19.14g, W o.: 52.49g)

Tosty z serem mozzarella i pieczarkami, surówka (E: 459kcal, B o.: 21.51g, T: 19.14g, W o.: 52.49g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Tosty z serem mozzarella i pieczarkami, surówka - 1 porcja



## Składniki:

- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 1/8 szklanki (20g)
- Kapusta pekińska - 1/8 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Ser mozzarella OSM - 1/3 sztuki (40g)



## Sposób przygotowania:

Czosnek posiekać, natrzeć kromki chleba cienką warstwą. Ułożyć pieczarki, ser i zapiec do zrumienienia. Zjeść z surówką, polaną oliwą.

## ▶ 10:00 Drugie śniadanie (E: 273kcal, B o.: 12.52g, T: 14.42g, W o.: 22.04g)

Pudding chia z ananasek i migdałami (E: 273kcal, B o.: 12.52g, T: 14.42g, W o.: 22.04g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Pudding chia z ananasek i migdałami - 1 porcja



## Składniki:

- Arbuz - 1/3 plastra (120g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Chia nasiona Sante - 1 i 1/2 łyżki (15g)



## Sposób przygotowania:

Nasiona chia namoczyć w mleku przez kilka godzin (lub wstawić dzień wcześniej). Wymieszać z wydrążonym miąższem z arbuza i migdałami (można podprażyć).

## ▶ 14:00 Obiad (E: 1028kcal, B o.: 52.55g, T: 49.05g, W o.: 98.83g)

Ragout z łososia z warzywami (E: 1028kcal, B o.: 52.55g, T: 49.05g, W o.: 98.83g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Ragout z łososia z warzywami - 1 porcja



## Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (120g)
- Łosoś, świeży - 1 sztuka (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Ryż biały - 1 woreczek (100g)



## Sposób przygotowania:

Rybę umyć, osuszyć, przyprawić solą i pieprzem oraz sokiem z cytryny. Ryż ugotować w mundurkach. Warzywa pokroić, poddusić na oliwie, dodać dorsza. Gdy ryba nie będzie surowa, przełożyć całość na talerz, posypać wszystko natką pietruszki.



---

## Jadłospis

---

### ▶ 19:00 Kolacja (E: 343kcal, B o.: 23.03g, T: 13.39g, W o.: 34.47g)

Serek wiejski z kanapkami (E: 343kcal, B o.: 23.03g, T: 13.39g, W o.: 34.47g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Serek wiejski z kanapkami - 1 porcja



#### Składniki:

- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Chleb orkiszowy - 1 kromka (40g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Serek wiejski cottage cheese naturalny OSM w Piątnicy - 7 i 1/2 łyżki (150g)



#### Sposób przygotowania:

Spożyć dowolnie.



#### Wartości odżywcze

---



## Lista zakupów



## Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Bułki grahamki	90g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Chleb orkiszowy	400g (10 kromek)
<input type="checkbox"/>	Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella	40g (1/3 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Makaron pełne ziarno - pióra Lubella	140g (1 i 3/4 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Płatki jaglane	60g (6 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	130g (1 i 1/4 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Ryż biały	100g (1 woreczek)
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy	100g (6 i 2/3 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Tortilla pszenna Carrefour	240g (4 sztuki)



## Warzywa

<input type="checkbox"/>	Cebula	50g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cukinia	120g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	10g (2 ząbki)
<input type="checkbox"/>	Fasola konserwowa czerwona Dawtona	100g (2/3 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Fasolka szparagowa, mrożona	450g (1 opakowanie)
<input type="checkbox"/>	Groszek zielony Hortex	500g (3 i 2/3 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Kapusta pekińska	40g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Marchew	45g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Ogórek	520g (2 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ogórek kwaszony	480g (8 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya	42g (14 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	800g (3 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pieczarka uprawna, świeża	120g (6 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, liście	10g (1 i 2/3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor	880g (5 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidory suszone Iposea	32g (4 i 2/3 plastra)
<input type="checkbox"/>	Rabarbar	350g (3 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	210g (14 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Szparagi	300g (10 sztuk)



## Lista zakupów

**Mleko i produkty mleczne**

<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	830g (4 i 1/2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Kefir 2% OSM	150ml (2/3 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Kefir, 2% tłuszczu	150ml (2/3 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	850ml (3 i 2/3 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Serek wiejski Piątnica	300g (15 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella OSM	160g (1 i 1/4 sztuki)

**Mięso i jaja**

<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	250g (4 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	240g (2 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Schab wędzony Sokołów	120g (8 plastrów)
<input type="checkbox"/>	Szynka parmeńska Lidl	150g (10 plastrów)

**Oleje i tłuszcze**

<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	110ml (11 łyżek)
--------------------------	----------------	------------------

**Cukier i słodczy**

<input type="checkbox"/>	Miód pszczeli	17g (2/3 łyżki)
--------------------------	---------------	-----------------

**Ryby i owoce morza**

<input type="checkbox"/>	Łosoś, świeży	640g (3 i 1/4 sztuki)
--------------------------	---------------	-----------------------

**Owoce, orzechy i nasiona**

<input type="checkbox"/>	Arbuz	620g (1 i 3/4 plastra)
<input type="checkbox"/>	Awokado	100g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Banan	120g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Borówka amerykańska	100g (2 garście)
<input type="checkbox"/>	Chia nasiona Sante	30g (3 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Maliny	250g (2 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Migdały	60g (4 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Sezam, nasiona	40g (4 łyżki)





---

## Lista zakupów

---

- |                          |                    |                   |
|--------------------------|--------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Truskawki          | 150g (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Truskawki, mrożone | 150g (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Wiórki kokosowe    | 12g (2 łyżki)     |
- 



### Napoje

- |                          |               |                      |
|--------------------------|---------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sok z cytryny | 26ml (4 i 1/3 łyżki) |
|--------------------------|---------------|----------------------|
- 



### Przyprawy

- |                          |                      |                       |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Cynamon, mielony     | 5g (1 i 1/4 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Proszek do pieczenia | 2g (1/2 łyżeczki)     |
| <input type="checkbox"/> | Sól morską Sante     | 6g (6 szczypt)        |

<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>Niedziela</b>	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>
<b>06:00 Śniadanie</b>	<b>09:00 Śniadanie</b>	<b>09:00 Śniadanie</b>	<b>06:00 Śniadanie</b>	<b>06:00 Śniadanie</b>	<b>06:00 Śniadanie</b>	<b>06:00 Śniadanie</b>
Omlet z szynką parmeńską i szparagami	Kasza manna na mleku z malinami i migdałami	Placki z truskawkami	Owsianka z kefirem i rabarbarem glazurowanym	Owsianka ze bananem i orzechami	Pudding jaglany z jogurtem, orzechami i borówkami	Tosty z serem mozzarella i pieczarkami, surówka
<b>10:00 Drugie śniadanie</b>	<b>12:00 Drugie śniadanie</b>	<b>12:00 Drugie śniadanie</b>	<b>10:00 Drugie śniadanie</b>	<b>10:00 Drugie śniadanie</b>	<b>10:00 Drugie śniadanie</b>	<b>10:00 Drugie śniadanie</b>
Pudding chia z malinami i kokosem	Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym, rzodkiewki	Koktajl truskawkowy z rabarbarem	Koktajl arbuzy	Koktajl arbuzy	Sałatka z makaronem, szparagami i szynką	Pudding chia z ananase i migdałami
<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>15:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>	<b>14:00 Obiad</b>
Pieczony łosoś z fasolką szparagową i ryżem	Pieczony łosoś z fasolką szparagową i ryżem	Fit rollo z kurczakiem i warzywami	Fit rollo z kurczakiem i warzywami	Zupa krem z zielonego groszku z serem mozzarella	Zupa krem z zielonego groszku z serem mozzarella	Ragout z łososia z warzywami
<b>19:00 Kolacja</b>	<b>19:00 Kolacja</b>	<b>19:00 Kolacja</b>	<b>19:00 Kolacja</b>	<b>19:00 Kolacja</b>	<b>19:00 Kolacja</b>	<b>19:00 Kolacja</b>
Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym, rzodkiewki	Sałatka z wędzonym schabem, makaronem i świeżymi warzywami	Sałatka z wędzonym schabem, makaronem i świeżymi warzywami	Serek wiejski z kanapkami	Sałatka z makaronem, szparagami i szynką	Kanapki z jajkiem i świeżymi warzywami	Serek wiejski z kanapkami