



JADŁOSPIS NA 7 DNI

Paulina Walczewska



DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00	OMLET JAJECZNY Z POMIDORAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 0.12 kg, (2 sztuki) Pieprz czarny 0 kg, (1 szczypta) Sól 0 kg, (1 szczypta) Pomidor koktajlowy 0.06 kg, (3 sztuki) Płatki owsiane 0.03 kg, (3 łyżki) Ser gouda 0.03 kg, (1 plaster)	OMLET JAJECZNY Z POMIDORAMI: Jajka doprawić i wymieszać z płatkami. Wylać na patelnię i usmażyć. Na koniec dodać na 2 minuty pokrojone pomidorki koktajlowe i ser.
LUNCH 11:00	JOGURT Z BANANEM I KIWI, ILOŚĆ PORCJI: 1 2 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jogurt naturalny 0.12 kg, (6 łyżek) Banan 0.12 kg, (1 sztuka) Kiwi 0.07 kg, (1 sztuka)	JOGURT Z BANANEM I KIWI: Do jogurtu naturalnego dodać owoce.
OBIAD 14:00	KASZA BULGUR Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ I PIETRUCHĄ 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kasza bulgur 0.05 kg, (3.5 łyżki) Pierś z kurczaka 0.15 kg, (1 sztuka) Pietruszka natka 0.04 kg, (1 garść) Cukinia 0.18 kg, (0.3 sztuk) Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk) Papryka mielona 0 kg, (1 szczypta) Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka)	KASZA BULGUR Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ I PIETRUCHĄ: 1) Kaszę gotujemy według przepisu na opakowaniu. 2) Cukinię kroimy w kostkę, doprawiamy i smażymy na łyżce oliwy do miękkości. 3) Czekając na cukinię drobno kroimy pół cebuli (opcjonalnie czerwonej) oraz pietruszkę. 4) Do miseczki dodajemy kaszę, cukinię, cebulę, pietruszkę. Na tej samej patelni w razie potrzeby dodajemy odrobinę oliwy z oliwek i smażymy przyprawionego kurczaka (np. słodka papryka, sól, czarnuszka). Przekładamy do miseczki i wszystko razem mieszamy.
PRZEKĄSKA 16:30	ORZECH WŁOSKI 0.02 kg, (1.5 łyżek)	
KOLACJA 19:00	KANAPKI Z SZYNKĄ, OGÓRKIEM KISZONYM I POMIDOREM, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 0.06 kg, (1.5 kromek) Masło 0.01 kg, (0.5 łyżek) Szynka z indyka 0.02 kg, (1.5 plastrów) Ogórek kiszony 0.12 kg, (2 sztuki) Szczypiorek 0.01 kg, (1 łyżka) Pomidor czerwony 0.09 kg, (0.5 cały)	KANAPKI Z SZYNKĄ, OGÓRKIEM KISZONYM I POMIDOREM: Chleb posmarować masłem. Na kromkę położyć pokrojone szynkę, pokrojonego ogórka i pomidora. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00	OWSIANKA Z BANANEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 0.03 kg, (3 łyżki) Otręby 0 kg, (1 łyżka) Orzech włoski 0.01 kg, (0.5 łyżek) Banan 0.12 kg, (1 sztuka) Czekolada gorzka 0.01 kg, (1 kostka)	OWSIANKA Z BANANEM: Płatki owsiane zalej wrzątkiem, dodaj czekoladę i pozostałe składniki.
LUNCH 11:00	POMIDORY Z MOZZARELLĄ 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały) Ser mozzarella 0.04 kg, (3 plastry) Pieprz czarny 0 kg, (1 szczypta) Bazylia 0.02 kg, (1 garść) Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka)	POMIDORY Z MOZZARELLĄ: Pokroić w plastry pomidory i przełożyć je mozzarellą. Połączyć oliwą, przyprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem i posypać listkami bazylii.
OBIAD 14:00	KASZA BULGUR Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ I PIETRUCHĄ 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kasza bulgur 0.05 kg, (3.5 łyżki) Pierś z kurczaka 0.15 kg, (1 sztuka) Pietruszka natka 0.04 kg, (1 garść) Cukinia 0.18 kg, (0.3 sztuk) Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk) Papryka mielona 0 kg, (1 szczypta) Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka)	KASZA BULGUR Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ I PIETRUCHĄ: 1) Kaszę gotujemy według przepisu na opakowaniu. 2) Cukinię kroimy w kostkę, doprawiamy i smażymy na łyżce oliwy do miękkości. 3) Czekając na cukinię drobno kroimy pół cebuli (opcjonalnie czerwonej) oraz pietruszkę. 4) Do miseczki dodajemy kaszę, cukinię, cebulę, pietruszkę. Na tej samej patelni w razie potrzeby dodajemy odrobinę oliwy z oliwek i smażymy przyprawionego kurczaka (np. słodka papryka, sól, czarnuszka). Przekładamy do miseczki i wszystko razem mieszamy.
PRZEKĄSKA 16:30	JABŁKO 0.22 kg, (1 duże) SUSZONA ŻURAWINA 0.01 kg, (1 łyżka)	
KOLACJA 19:00	SAŁATKA Z SZYNKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Salata lodowa 0.2 kg, (5 liść) Szynka z indyka 0.04 kg, (3 plastry) Jajko na twardo 0.05 kg, (1 sztuka) Kukurydza w puszce 0.04 kg, (2 łyżki) Fasola czerwona kidney w puszce 0.04 kg, (0 szklanek) Jogurt naturalny 0.02 kg, (1 łyżka) Sól 0 kg, (1 szczypta) Pieprz czarny 0 kg, (1 szczypta)	SAŁATKA Z SZYNKĄ: Wymieszaj wszystkie składniki, połóż na sałacie. Szynkę pokrój. Kukurydza i fasola po dwie łyżki.

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00	OWSIANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 0.04 kg, (4 łyżki) Cynamon mielony 0 kg, (1 łyżeczka) Jabłko 0.22 kg, (1 duże) Otręby 0 kg, (1 łyżka) Woda 0.12 kg, (0.5 szklanek) Płatki migdałowe 0.01 kg, (1 łyżka)	OWSIANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM: Płatki zalać wrzątkiem. Dodać cynamon, pokrojone jabłko i migdały.
LUNCH 11:00	KANAPKA Z INDYKIEM I SAŁATĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 40 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 0.06 kg, (1.5 kromek) Masło 0.01 kg, (0.5 łyżek) Szynka z indyka 0.02 kg, (1.5 plasterów) Sałata lodowa 0.16 kg, (4 liść) Szczypiorek 0.01 kg, (1 łyżka) Kecup 0.01 kg, (1 łyżeczka)	KANAPKA Z INDYKIEM I SAŁATĄ: Chleb posmarować masłem i ketchupem. Na to położyć sałatę, indyka w plasterach, całość posypać szczypiorkiem.
OBIAD 14:00	ZUPA KREM POMIDOROWA Z CIECIERZYCĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Pomidor w puszcze 0.24 kg, (1 puszka) Ciecierzycza 0.09 kg, (6 łyżek) Cebula 0.1 kg, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 0.02 kg, (2 łyżki) Czosnek surowy 0.01 kg, (2 ząbek) Pieprz czerwony/ cayenne 0 kg, (1 szczypta) Sól 0 kg, (1 szczypta) Ryż brązowy 0.1 kg, (0.5 szklanek) Płatki migdałowe 0.01 kg, (1 łyżka)	ZUPA KREM POMIDOROWA Z CIECIERZYCĄ: Pokrojoną w kosteczkę cebulę podsmażyć na oliwie. Dodać czosnek i chili i chwilę podsmażyć. Wlać pomidory i dodać resztę przypraw. Dodać ciecierzycę i gotować całość około 15 minut. Całość zmiksować, doprawić. Podprażyć płatki migdałowe na patelni. Zupę podawać z ugotowanym ryżem. Posypać migdałami. Jest to przepis na dwa dni.
PRZEKĄSKA 16:30	ORZECH WŁOSKI 0.02 kg, (1.5 łyżek)	
KOLACJA 19:00	SAŁATKA Z KURCZAKIEM I GRZANKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Sałata lodowa 0.24 kg, (6 liść) Pierś z kurczaka 0.05 kg, (0.5 sztuk) Pomidor koktajlowy 0.06 kg, (3 sztuki) Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka) Musztarda 0.01 kg, (0.5 łyżek) Chleb żytni 0.02 kg, (0.5 kromek)	SAŁATKA Z KURCZAKIEM I GRZANKAMI: Kurczaka podsmażyć, pokroić, wymieszać z sałatą i pomidorami. Chleb pokroić na małe kawałki, podsmażyć na patelni, posypać sałatką.

DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00	JAJECZNICA Z SZYNKĄ 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Szynka z indyka 0.03 kg, (2 plastry) Jajko 0.12 kg, (2 sztuki) Masło 0.01 kg, (0.5 łyżek) Pomidor koktajlowy 0.08 kg, (4 sztuki) Chleb żytni 0.04 kg, (1 kromka)	JAJECZNICA Z SZYNKĄ: Usmażyć szynkę na maśle, dodać jajka. Podawać z pomidorkami koktajlowymi.
LUNCH 11:00	SEREK WIEJSKI W RZODKIEWKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Serek wiejski 0.2 kg, (1 opakowanie) Rzodkiew 0.06 kg, (4 kawałek) Nasiona słonecznika 0.01 kg, (1 łyżka) Sól 0 kg, (1 szczypta)	SEREK WIEJSKI W RZODKIEWKĄ: Pokrój drobno rzodkiewki. Połącz z serkiem, posyp słonecznikiem. Przypraw solą.
OBIAD 14:00	ZUPA KREM POMIDOROWA Z CIECIERZYCĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Pomidor w puszcze 0.24 kg, (1 puszka) Ciecierzycza 0.09 kg, (6 łyżek) Cebula 0.1 kg, (1 sztuka) Oliwa z oliwek 0.02 kg, (2 łyżki) Czosnek surowy 0.01 kg, (2 ząbek) Pieprz czerwony/ cayenne 0 kg, (1 szczypta) Sól 0 kg, (1 szczypta) Ryż brązowy 0.1 kg, (0.5 szklanek) Płatki migdałowe 0.01 kg, (1 łyżka)	ZUPA KREM POMIDOROWA Z CIECIERZYCĄ: Pokrojoną w kosteczkę cebulę podsmażyć na oliwie. Dodać czosnek i chili i chwilę podsmażyć. Wlać pomidory i dodać resztę przypraw. Dodać ciecierzycę i gotować całość około 15 minut. Całość zmiksować, doprawić. Podprażyć płatki migdałowe na patelni. Zupę podawać z ugotowanym ryżem. Posypać migdałami. Jest to przepis na dwa dni.
PRZEKĄSKA 16:30	PIECZONA GRUSZKA Z MIODEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Gruszka 0.13 kg, (1 sztuka) Cynamon mielony 0 kg, (1 szczypta) Rodzynki 0.01 kg, (1 łyżka) Miód 0.01 kg, (1 łyżeczka)	PIECZONA GRUSZKA Z MIODEM: Gruszkę obieramy, kroimy w plasterki, które obtaczamy w cynamonie. Pieczemy w naczyniu żaroodpornym przez ok. 15 minut w 180 stopniach. Pod koniec polewamy miodem, dodajemy rodzynki.
KOLACJA 19:00	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATĄ I OGÓRKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 7 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 0.06 kg, (1.5 kromek) Masło 0.01 kg, (0.5 łyżek) Sałata lodowa 0.2 kg, (5 liść) Ogórek kiszony 0.12 kg, (2 sztuki) Szynka z indyka 0.03 kg, (2 plastry)	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATĄ I OGÓRKIEM: Chleb posmarować masłem. Na kanapkę ułożyć sałatę, ogórek kiszony i szynkę. Dodać ugotowane jajko.

DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00	OWSIANKA Z MIGDAŁAMI I MANDARYNKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 0.05 kg, (5 łyżek) Migdały 0.01 kg, (1.5 łyżeczka tartych) Jabłko 0.22 kg, (1 duże) Mandarynka 0.07 kg, (1 sztuka) Woda 0.1 kg, (0.5 szklanek)	OWSIANKA Z MIGDAŁAMI I MANDARYNKĄ: Płatki owsiane zalać wrzątkiem na około 10 min. Jabłko zetrzeć na tarce. Owoce dodać do owsianki i posypać płatkami migdałów.
LUNCH 11:00	TWAROŻEK ŁOSOSIOWY ZE SŁUPKAMI WARZYWNYMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Twaróg chudy 0.05 kg, (0.5 kostka) Jogurt naturalny 0.04 kg, (2 łyżki) Łosoś wędzony 0.06 kg, (2 filet) Ogórek 0.18 kg, (1 sztuka) Papryka czerwona słodka 0.07 kg, (0.3 sztuk) Marchew 0.08 kg, (1 sztuka)	TWAROŻEK ŁOSOSIOWY ZE SŁUPKAMI WARZYWNYMI: Twaróg wymieszaj z pokrojonym drobno łososiem i jogurtem, dopraw do smaku ziołami, solą, pieprzem. Warzywa pokrój w słupki i maczaj je w twarogu.
OBIAD 14:00	DORSZ Z KASZĄ I RUKOLĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Dorsz, filet 0.15 kg, (1.5 sztuk) Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka) Kasza bulgur 0.05 kg, (0.5 szklanek) Rukola 0.08 kg, (4 garście) Pomidor koktajlowy 0.1 kg, (5 sztuk) Oliwki zielone marynowane 0.06 kg, (7 sztuk)	DORSZ Z KASZĄ I RUKOLĄ: Ugotuj kaszę. Dorsza posyp ulubionymi przyprawami, usmaż na patelni na łyżce oliwy lub upiecz w piekarniku. Zjedz z sałatką.
PRZEKĄSKA 16:30	SEREK WIEJSKI Z OGÓRKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Serek wiejski 0.2 kg, (1 opakowanie) Ogórek 0.09 kg, (0.5 sztuk) Sól 0 kg, (1 szczypta) Pieprz czarny 0 kg, (1 szczypta)	SEREK WIEJSKI Z OGÓRKIEM: Ogórka zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Połącz z serem.
KOLACJA 19:00	SALAŁKA Z JAJKIEM NA TWARDO, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Salata lodowa 0.2 kg, (5 liść) Jajko na twardo 0.07 kg, (1.5 sztuk) Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały) Kukurydza w puszce 0.02 kg, (1 łyżka) Jogurt naturalny 0.06 kg, (3 łyżki)	SALAŁKA Z JAJKIEM NA TWARDO: Sałatę pokrój, dodaj pokrojone w kostkę jajko i pomidora oraz wysyp kukurydzę. Całość polej jogurtem i dopraw do smaku.

DZIEŃ 6

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00	JAJKA SADZONE W PAPRYCE, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 0.12 kg, (2 sztuki) Papryka czerwona słodka 0.12 kg, (0.5 sztuk) Sól 0 kg, (1 szczypta) Pieprz czarny 0 kg, (1 szczypta) Ser mozzarella 0.04 kg, (3 plastry)	JAJKA SADZONE W PAPRYCE: Na rozgrzaną patelnię kładziemy plaster papryki tworzący zamkniętą całość, w który wlewamy zawartość jajka. Smażymy do ścięcia jaja i przyprawiamy solą i pieprzem. Posypać serem.
LUNCH 11:00	TWAROŻEK ŁOSOSIOWY ZE SŁUPKAMI WARZYWNYMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Twaróg chudy 0.05 kg, (0.5 kostka) Jogurt naturalny 0.04 kg, (2 łyżki) Łosoś wędzony 0.06 kg, (2 filet) Ogórek 0.18 kg, (1 sztuka) Papryka czerwona słodka 0.07 kg, (0.3 sztuk) Marchew 0.08 kg, (1 sztuka)	TWAROŻEK ŁOSOSIOWY ZE SŁUPKAMI WARZYWNYMI: Twaróg wymieszaj z pokrojonym drobno łososiem i jogurtem, dopraw do smaku ziołami, solą, pieprzem. Warzywa pokrój w słupki i maczaj je w twarogu.
OBIAD 14:00	TAGIATELLE ZE SZPINAKIEM I SEREM TOPIONYM, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Makaron jajeczny 0.05 kg, (1.5 garści) Szpinak mrożony 0.22 kg, (1 szklanka) Masto 0.01 kg, (0.5 łyżek) Ser topiony, edamski 0.06 kg, (3 łyżka) Czosnek surowy 0.01 kg, (1 ząbek) Cebula czerwona 0.1 kg, (1 sztuka)	TAGIATELLE ZE SZPINAKIEM I SEREM TOPIONYM: Czosnek i pokrojoną cebulę podsmaż na maśle. Dodaj szpinak, duś 10 minut, dodaj serek topiony. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.
PRZEKĄSKA 16:30	DIETETYCZNE MARCHEWKOWE BABECZKI (12 SZT), ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (12 PORCJI): Marchew 0.24 kg, (3 sztuki) Mąka żytnia 0.14 kg, (1 szklanka) Cynamon mielony 0 kg, (1 łyżeczka) Cukier brązowy 0.01 kg, (1 łyżeczka) Olej kokosowy 0.04 kg, (4 łyżki) Mleko 2% 0.12 kg, (0.5 szklanek) Jajko 0.12 kg, (2 sztuki) Serek kremowy do smarowania 0.07 kg, (4 łyżki) Miód 0.03 kg, (1 łyżka)	DIETETYCZNE MARCHEWKOWE BABECZKI (12 SZT): 1) Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. 2) W jednej misce mieszamy ze sobą wszystkie suche składniki, a w drugiej mokre. 3) Do miski z suchymi składnikami dodajemy mokre. 4) Masą wypełniamy foremki i pieczemy babeczki w piekarniku przez 20-25 minut (do suchego patyczka). 5) Serek mieszamy z miodem, wykładamy na upieczone babeczki, można posypać wiórkami kokosowymi.
KOLACJA 19:00	KANAPKA Z TWAROŻKIEM , ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Twaróg chudy 0.07 kg, (0.5 kostka) Chleb żytni 0.04 kg, (1 kromka) Rzodkiew 0.06 kg, (4 kawałek) Ogórek 0.18 kg, (1 sztuka) Sól 0 kg, (1 szczypta) Pieprz czarny 0 kg, (1 szczypta) Jogurt naturalny 0.04 kg, (2 łyżki) Masto 0.01 kg, (0.5 łyżek)	KANAPKA Z TWAROŻKIEM : Jogurt wymieszać z serem i startą rzodkiewką oraz ogórkiem lub zjeść osobno. Położyć na kanapkę. Smacznego,

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00	OMLET OWSIANY Z ŻURAWINĄ NA MAŚLE, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 0.06 kg, (1 sztuka) Płatki owsiane 0.04 kg, (4 łyżki) Jogurt naturalny 0.02 kg, (1 łyżka) Suszona żurawina 0.02 kg, (2 łyżki) Cynamon mielony 0 kg, (1 łyżeczka) Masto 0.01 kg, (0.5 łyżek)	OMLET OWSIANY Z ŻURAWINĄ NA MAŚLE: Płatki owsiane połączyć z wbitym jajkiem, doprawić cynamonem i dodać część żurawiny. Masło rozpuścić i rozgrzać na patelni. Omlet wylać na patelnię i smażyć do ścięcia. Gotowy posmarować jogurtem naturalnym i posypać żurawiną i cynamonem
LUNCH 11:00	KANAPKA Z MOZZARELLĄ I POMIDOREM, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni 0.04 kg, (1 kromka) Masto 0.01 kg, (0.5 łyżek) Ser mozzarella 0.03 kg, (2 plastry) Pomidor czerwony 0.06 kg, (3 plastry) Sałata lodowa 0.08 kg, (2 liść)	KANAPKA Z MOZZARELLĄ I POMIDOREM: Kromkę chleba posmarować masłem. Następnie ułożyć sałatę, ser i plasterki pomidora.
OBIAD 14:00	RISOTTO Z BRĄZOWEGO RYŻU Z PIERSIĄ INDYKA, SZPINAKIEM I GROSZKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 40 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Ryż brązowy 0.05 kg, (0.5 szklanek) Groszek zielony 0.06 kg, (4 łyżki) Szpinak 0.07 kg, (3 garście) Marchew 0.04 kg, (0.5 sztuk) Olej kujawski 0.01 kg, (1 łyżka) Pierś z indyka 0.1 kg, (0.5 sztuk) Natka pietruszki 0 kg, (2 łyżeczki)	RISOTTO Z BRĄZOWEGO RYŻU Z PIERSIĄ INDYKA, SZPINAKIEM I GROSZKIEM: Pierś z indyka/kurczaka ugotować w wywarze warzywnym. Cebulę pokroić w kostkę, marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Na oleju poddusić cebulę, następnie podlać wodą, wrzucić groszek (mrożony lub z puszki) i szpinak świeży (mrożony 1-2 kostki). Po chwili dodać startą na grubych oczkach marchew i dusić do miękkości. Pod koniec dorzucić pierś z indyka. Osobno ugotować brązowy ryż. Całość doprawić oczywiście do smaku: curry, szczypta soli, kurkuma. Wymieszać z ryżem.
PRZEKĄSKA 16:30	DIETETYCZNE MARCHEWKOWE BABECZKI (12 SZT), ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (12 PORCJI): Marchew 0.24 kg, (3 sztuki) Mąka żytnia 0.14 kg, (1 szklanka) Cynamon mielony 0 kg, (1 łyżeczka) Cukier brązowy 0.01 kg, (1 łyżeczka) Olej kokosowy 0.04 kg, (4 łyżki) Mleko 2% 0.12 kg, (0.5 szklanek) Jajko 0.12 kg, (2 sztuki) Serek kremowy do smarowania 0.07 kg, (4 łyżki) Miód 0.03 kg, (1 łyżka)	DIETETYCZNE MARCHEWKOWE BABECZKI (12 SZT): 1) Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. 2) W jednej misce mieszamy ze sobą wszystkie suche składniki, a w drugiej mokre. 3) Do miski z suchymi składnikami dodajemy mokre. 4) Masą wypełniamy foremki i pieczemy babeczki w piekarniku przez 20-25 minut (do suchego patyczka). 5) Serek mieszamy z miodem, wykładamy na upieczone babeczki, można posypać wiórkami kokosowymi.
KOLACJA 19:00	PASTA Z MAKRELI , ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Makrela 0.04 kg, (0 sztuk) Ogórek kiszony 0.06 kg, (1 sztuka) Cebula 0.03 kg, (0.25 sztuk) Natka pietruszki 0 kg, (2 łyżeczki) Majonez 0.01 kg, (1 łyżeczka) Chleb żytni 0.04 kg, (1 kromka)	PASTA Z MAKRELI : Makrelę wędzoną oczyszczamy i rozgniatamy. Ogórka kiszonego i cebulę kroimy w drobną kostkę, Natkę pietruszki siekamy. Wszystkie składniki mieszamy i doprawiamy pieprzem i solą. Pastę podajemy z pieczywem.

LISTA ZAKUPÓW NA TYDZIEŃ 1

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	Chleb żytni 0.36 kg (9 kromek) Kasza bulgur 0.15 kg (7 łyżek, 0.5 szklanek) Makaron jajeczny 0.05 kg (1.5 garści) Mąka żytnia 0.02 kg (0.17 szklanek) Otręby 0.01 kg (2 łyżki) Płatki owsiane 0.19 kg (19 łyżek) Ryż brązowy 0.15 kg (1 szklanka)
NABIAŁ	Jajko 0.44 kg (7.33 sztuk) Jajko na twardo 0.13 kg (2.5 sztuki) Jogurt naturalny 0.34 kg (17 łyżek) Masło 0.04 kg (4 łyżki) Mleko 2% 0.02 kg (0.08 szklanek) Ser gouda 0.03 kg (1 plaster) Ser mozzarella 0.12 kg (8 plastrów) Ser topiony, edamski 0.06 kg (3 łyżka) Serek kremowy do smarowania 0.01 kg (0.67 łyżek) Serek wiejski 0.4 kg (2 opakowanie) Twaróg chudy 0.17 kg (1.5 kostka)
WARZYWA I OWOCE	Banan 0.24 kg (2 sztuki) Bazylią 0.02 kg (1 garść) Cebula 0.24 kg (2.25 sztuki) Cebula czerwona 0.1 kg (1 sztuka) Cukinia 0.36 kg (0.6 sztuk) Czosnek surowy 0.01 kg (3 ząbek) Fasola czerwona kidney w puszcze 0.04 kg Groszek zielony 0.06 kg (4 łyżki) Gruszka 0.13 kg (1 sztuka) Jabłko 0.67 kg (3 duże) Kiwi 0.07 kg (1 sztuka) Mandarynka 0.07 kg (1 sztuka) Marchew 0.24 kg (3 sztuki) Migdały 0.01 kg (1.5 łyżeczka tartych) Natka pietruszki 0.01 kg (4 łyżeczki) Ogórek 0.63 kg (3.5 sztuki) Ogórek kiszony 0.3 kg (5 sztuk) Oliwki zielone marynowane 0.06 kg (7 sztuk) Orzech włoski 0.05 kg (3.5 łyżki) Papryka czerwona słodka 0.26 kg (1.1 sztuk) Pietruszka natka 0.08 kg (2 garście) Pomidor czerwony 0.48 kg (2.5 cały, 3 plastry) Pomidor koktajlowy 0.3 kg (15 sztuk) Pomidor w puszcze 0.24 kg (1 puszka) Rodzyunki 0.01 kg (1 łyżka) Rukola 0.08 kg (4 garście) Rzodkiew 0.12 kg (8 kawałek) Sałata lodowa 1.08 kg (27 liść) Suszona żurawina 0.04 kg (3 łyżki) Szczypiorek 0.01 kg (2 łyżki) Szpinak 0.07 kg (3 garście) Szpinak mrożony 0.22 kg (1 szklanka)
MIĘSO I RYBY	Dorsz, filet 0.15 kg (1.5 sztuk) Makrela 0.04 kg Pierś z indyka 0.1 kg (0.5 sztuk) Pierś z kurczaka 0.35 kg (2.5 sztuki) Szynka z indyka 0.15 kg (10 plastrów) Łosoś wędzony 0.11 kg (4 filet)

INNE

Ciecierzyca 0.09 kg (6 łyżek)
Cukier brązowy 0 kg (0.17 łyżeczek)
Cynamon mielony 0 kg (2.17 łyżeczek, 1 szczypta)
Czekolada gorzka 0.01 kg (1 kostka)
Ketchup 0.01 kg (1 łyżeczka)
Kukurydza w puszce 0.05 kg (3 łyżki)
Majonez 0.01 kg (1 łyżeczka)
Miód 0.02 kg (1 łyżeczka, 0.17 łyżek)
Musztarda 0.01 kg (0.5 łyżek)
Nasiona słonecznika 0.01 kg (1 łyżka)
Olej kokosowy 0.01 kg (0.67 łyżek)
Olej kujawski 0.01 kg (1 łyżka)
Oliwa z oliwek 0.07 kg (7 łyżek)
Papryka mielona 0 kg (2 szczypty)
Pieprz czarny 0 kg (6 szczypt)
Pieprz czerwony/ cayenne 0 kg (1 szczypta)
Płatki migdałowe 0.02 kg (2 łyżki)
Sól 0 kg (7 szczypt)
Woda 0.22 kg (1 szklanka)

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie 08:00	Omlet jajeczny z pomidorami	Owsianka z bananem	Owsianka z jabłkiem i cynamonem	Jajecznicą z szynką	Owsianka z migdałami i mandarynką	Jajka sadzone w papryce	Omlet owsiany z żurawiną na maśle
Lunch 11:00	Jogurt z bananem i kiwi	POMIDORY Z MOZZARELLĄ	Kanapka z indykiem i sałatą	Serek wiejski w rzodkiewkę	Twarożek łososiowy ze słupkami warzywnymi	Twarożek łososiowy ze słupkami warzywnymi	Kanapka z mozzarellą i pomidorem
Obiad 14:00	Kasza bulgur z kurczakiem, cukinią i pietruszką	Kasza bulgur z kurczakiem, cukinią i pietruszką	Zupa krem pomidorowa z ciecierzycą	Zupa krem pomidorowa z ciecierzycą	Dorsz z kaszą i rukolą	Tagiatelle ze szpinakiem i serem topionym	Risotto z brązowego ryżu z piersią indyka, szpinakiem i groszkiem
Przekąska 16:30	Orzech włoski	Jabłko Suszone żurawina	Orzech włoski	Pieczona gruszka z miodem	Serek wiejski z ogórkiem	Dietetyczne marchewkowe babeczki (12 szt)	Dietetyczne marchewkowe babeczki (12 szt)
Kolacja 19:00	Kanapki z szynką, ogórkiem kiszonym i pomidorem	Salatka z szynką	Salatka z kurczakiem i grzankami	Kanapki z szynką, sałatą i ogórkiem	Salatka z jajkiem na twardo	Kanapka z twarogiem	Pasta z makreli