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) **Chleb żytni** 0.02 kg, (0.5 kromek)	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** 0.18 kg, (9 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** 0.07 kg, (5 łyżek) **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** 0.03 kg, (2 plastry) **Ogórek kiszony** 0.12 kg, (2 sztuki) **Szczypiorek** 0.01 kg, (1 łyżka) **Pomidor czerwony** 0.17 kg, (1 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** 0.04 kg, (4 łyżki) **Otręby** 0.01 kg, (2 łyżki) **Orzech włoski** 0.01 kg, (1 łyżka) **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) **Grzanki** 0.01 kg, (0.5 łyżek)	POMIDORY Z MOZZARELLĄ: Pokroić w plastry pomidory i przełożyć je mozzarellą. Polać oliwą, przyprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem i posypać listkami bazylii. Na patelni podsmażyć bez tłuszczu pokrojoną w kosteczkę chromkę chleba.
OBIAD 14:00	**KASZA BULGUR Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ I PIETRUCHĄ** 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Kasza bulgur** 0.07 kg, (5 łyżek) **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): **Sałata 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** 0.05 kg, (5 łyżek) **Cynamon mielony** 0 kg, (1 łyżeczka) **Jabłko** 0.22 kg, (1 duże) **Otręby** 0.01 kg, (2 łyżki) **Woda** 0.12 kg, (0.5 szklanek) **Płatki migdałowe** 0.01 kg, (1.5 łyżek)	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 plastrów) **Sałata lodowa** 0.16 kg, (4 liść) **Szczypiorek** 0.01 kg, (1 łyżka) **Keczup** 0.01 kg, (1 łyżeczka)	KANAPKA Z INDYKIEM I SAŁATĄ: Chleb posmarować masłem i ketchupem. Na to położyć sałatę, indyka w plastrach, całość posypać szczypiorkiem.
OBIAD 14:00	**ZUPA KREM POMIDOROWA Z CIECIERZYCĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1** 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): **Pomidor w puszce** 0.24 kg, (1 puszka) **Ciecierzyca** 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) **Fasola kidney w puszce** 0.26 kg, (1 szklanka)	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, fasolę 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 sałatkę.

DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00	**JAJECZNICA Z SZYNKĄ** 5 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Szynka z indyka** 0.06 kg, (4 plastry) **Jajko** 0.12 kg, (2 sztuki) **Masło** 0.01 kg, (0.5 łyżek) **Pomidor koktajlowy** 0.12 kg, (6 sztuk) **Chleb żytni** 0.06 kg, (1.5 kromek)	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 puszce** 0.24 kg, (1 puszka) **Ciecierzyca** 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) **Fasola kidney w puszce** 0.26 kg, (1 szklanka)	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, fasolę 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** 0.02 kg, (1.5 łyżek) **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) **Czekolada gorzka** 0.01 kg, (1 kostka)	OWSIANKA Z MIGDAŁAMI I MANDARYNKĄ: Płatki owsiane zalać wrzątkiem na około 10 min. Dodać kostkę czekolady. 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 twarożku.
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** 0.07 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 sałtką.
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 serkiem.
KOLACJA 19:00	**SAŁATKA Z JAJKIEM NA TWARDO, ILOŚĆ PORCJI: 1** 10 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Sałata 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)	SAŁATKA Z JAJKIEM NA TWARDO: Sałatę pokrój, dodaj pokrojone w kostkę jajko i pomidora oraz wsyp 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) **Chleb żytni** 0.04 kg, (1 kromka)	JAJKA SADZONE W PAPRYCE: Na rozgrzaną patelnie kładziemy plaster papryki tworzący zamknięta 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 twarożku.
OBIAD 14:00	**TAGIATELLE ZE SZPINAKIEM I SEREM TOPIONYM, ILOŚĆ PORCJI: 1** 20 min SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Makaron jajeczny** 0.07 kg, (2.5 garście) **Szpinak mrożony** 0.22 kg, (1 szklanka) **Masło** 0.01 kg, (0.5 łyżek) **Ser topiony, edamski** 0.06 kg, (3 łyzka) **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	**KANAPKI 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** 0.06 kg, (3 łyżki) **Masło** 0.01 kg, (0.5 łyżek)	KANAPKI 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** 0.12 kg, (2 sztuki) **Płatki owsiane** 0.06 kg, (6 łyżek) **Jogurt naturalny** 0.02 kg, (1 łyżka) **Suszona żurawina** 0.02 kg, (2 łyżki) **Cynamon mielony** 0 kg, (1 łyżeczka) **Masło** 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) **Masło** 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** 0.06 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** 0.44 kg (11 kromek) **Grzanki** 0.01 kg (0.5 łyżek) **Kasza bulgur** 0.23 kg (10 łyżek, 0.5 szklanek) **Makaron jajeczny** 0.07 kg (2.5 garście) **Mąka żytnia** 0.02 kg (0.17 szklanek) **Otręby** 0.02 kg (4 łyżki) **Płatki owsiane** 0.23 kg (23 łyżki) **Ryż brązowy** 0.16 kg (1 szklanka)
NABIAŁ	**Jajko** 0.5 kg (8.33 sztuk) **Jajko na twardo** 0.13 kg (2.5 sztuki) **Jogurt naturalny** 0.42 kg (21 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 łyzka) **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) **Bazylia** 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 puszce** 0.04 kg **Fasola kidney w puszce** 0.26 kg (1 szklanka) **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** 0.06 kg (4 łyżki) **Papryka czerwona słodka** 0.26 kg (1.1 sztuk) **Pietruszka natka** 0.08 kg (2 garście) **Pomidor czerwony** 0.57 kg (3 cały, 3 plastry) **Pomidor koktajlowy** 0.34 kg (17 sztuk) **Pomidor w puszce** 0.24 kg (1 puszka) **Rodzynki** 0.02 kg (1.5 łyżek) **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** 0.19 kg (12.5 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 łyżeczki, 1 szczypta) **Czekolada gorzka** 0.02 kg (2 kostka) **Keczup** 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** 0.03 kg (2.5 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	Jajecznica 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 rzodkiewką	Twarożek łososiowy ze słupkami warzywnymi	Twarożek łososiowy ze słupkami warzywnymi	Kanapka z mozzarellą i pomidorem
Obiad 14:00	Kasza bulgur z kurczakiem, cukinią i pietruchą	Kasza bulgur z kurczakiem, cukinią i pietruchą	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 Suszona 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	Sałatka z szynką	Sałatka z kurczakiem i grzankami	Kanapki z szynką, sałatą i ogórkiem	Sałatka z jajkiem na twardo	Kanapki z twarożkiem	Pasta z makreli