

Podsumowanie jadłospisu

Dzień 1

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem

II śniadanie

Serek wiejski z ogórkiem, pieczywo

Obiad

Szybka zapiekanka z indykiem i brokułami

Podwieczorek

Smoothie bananowo-truskawkowe

Kolacja

Gotowa zupa szczawiowa

Dzień 1


Śniadanie

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Szcypiorek	5.0g	1.0 x Garść
Jaja Kurze, Cate	120.0g	2.0 x Sztuka
Oliwa Z Oliwek	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Pomidor	75.0g	0.5 x Sztuka
Chleb Słonecznikowy Lidl	35.0g	1.0 x Kromka

Jajka wbić do miseczki i rozmieszać dokładnie, doprawić odrobiną soli i pieprzem. Masę wlać na rozgrzaną patelnię z oliwą i smażyć na mniejszym ogniu mieszając. Dodać posiekany szcypiorek. Jajecznicę podawać z pomidorem pokrojonym w kostkę i pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 325.15 | B: 18.47 | T: 20.36 | W: 19.13


II śniadanie

SEREK WIEJSKI Z OGÓRKIEM, PIECZYWO

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ogórek	100.0g	0.5 x Sztuka
Serek Wiejski Lekki Pilos	200.0g	1.0 x Opakowanie
Chleb Słonecznikowy Lidl	17.5g	0.5 x Kromka
Szcypiorek	2.5g	0.5 x Garść

Ogórkę i szcypiorek pokroić, wymieszać z serkiem wiejskim. Zjeść z pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 219.5 | B: 24.09 | T: 7.3 | W: 14.35

Obiad

SZYBKA ZAPIEKANKA Z INDYKIEM I BROKUŁAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ser Parmezan	5.0g	0.5 x Łyżeczka
Jogurt Naturalny 3% Pilos	20.0g	1.0 x Łyżka
Jaja Kurze, Cate	30.0g	0.5 x Sztuka
Brokuł	250.0g	0.5 x Sztuka
Curry	1.0g	1.0 x Szczypta
Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek
Oliwa Z Oliwek	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Makaron Pełnoziarnisty	45.0g	0.5 x Szklanka
Mięso Mielone Z Indyka	95.0g	0.5 x Szklanka

Przygotuj drugą porcję na kolejny dzień. Makaron ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu. Nagrzij piekarnik do 180 stopni. Brokuły gotuj przez około 5 minut w osolonej wodzie. Zmielone mięso z indyka podsmaż na łyżeczce oliwy z przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku. Dopraw solą pieprzem i curry. Wymieszaj jogurt z jajkiem, dopraw solą i pieprzem. Do naczynia żaroodpornego przetóż najpierw mięso, potem brokuły i zalej wszystko masą jogurtową. Posyp startym parmezanem i piecz w piekarniku przez 15 minut.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 45min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 490.05 | B: 36.82 | T: 19.43 | W: 49.22

Podwieczorek

SMOOTHIE BANANOWO-TRUSKAWKOWE

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Truskawki (można użyć mrożonych truskawek)	150.0g	1.0 x Szklanka
Banan	100.0g	0.5 x Sztuka
Mleko krowie 1,5%- Pilos	250.0g	1.0 x Szklanka
Wiórki Kokosowe	5.0g	1.0 x Łyżka

Wszystkie składniki zblendować.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 5min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 284.4 | B: 10.15 | T: 5.3 | W: 49.63


Kolacja

GOTOWA ZUPA SZCZAWIOWA

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Mini Mozzarella Pilos	50.0g	0.5 x Opakowanie
Zupa szczawiowa z ziemniakami-Lidl	400.0g	1.0 x Opakowanie
Chleb Słonecznikowy Lidl	70.0g	2.0 x Kromka

Zupę podgrzać, posypać mozzarellą i podawać z pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 388.5 | B: 17.4 | T: 16.15 | W: 40.85

TYDZIEŃ 1

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="radio"/>	Pieczywo		
<input type="radio"/>	Chleb Słonecznikowy Lidl	122.5g	3.5 x Kromka
<input type="radio"/>	Warzywo		
<input type="radio"/>	Pomidor	75.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Ogórek	100.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Brokuł	250.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek
<input type="radio"/>	Owoc		
<input type="radio"/>	Truskawki	150.0g	1.0 x Szklanka
<input type="radio"/>	Banan	100.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Mięso		
<input type="radio"/>	Mięso Mielone Z Indyka	95.0g	0.5 x Szklanka
<input type="radio"/>	Nabiał		
<input type="radio"/>	Jaja Kurze, Całe	150.0g	2.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Serek Wiejski Lekki Pilos	200.0g	1.0 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Ser Parmezan	5.0g	0.5 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Jogurt Naturalny 3% Pilos	20.0g	1.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Mleko krowie 1,5%- Pilos	250.0g	1.0 x Szklanka
<input type="radio"/>	Mini Mozzarella Pilos	50.0g	0.5 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Tłuszcze		
<input type="radio"/>	Oliwa Z Oliwek	10.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="radio"/>	Wiórki Kokosowe	5.0g	1.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Zboża		

<input type="radio"/>	Makaron Pełnoziarnisty	45.0g	0.5 x Szklanka
<input type="radio"/>	Inne		
<input type="radio"/>	Zupa szczawiowa z ziemniakami- Lidl	400.0g	1.0 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Przyprawy		
<input type="radio"/>	Szczypiorek	7.5g	1.5 x Garść
<input type="radio"/>	Curry	1.0g	1.0 x Szczypka