

Podsumowanie jadłospisu

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<p>Śniadanie Jajecznica ze szczypiorkiem</p>	<p>Śniadanie Nocna owsianka z truskawkami</p>	<p>Śniadanie Kanapki ze szczypiorkowym twarożkiem i rzodkiewkami</p>	<p>Śniadanie Szybka pasta śniadaniowa</p>	<p>Śniadanie Omlet z pieczarkami</p>	<p>Śniadanie Owsianka brownie</p>	<p>Śniadanie Kanapki z serem i pomidorem</p>
<p>II śniadanie Serek wiejski z ogórkiem, pieczywo</p>	<p>II śniadanie Gotowa sałatka z kurczakiem</p>	<p>II śniadanie Koktajl bananowy z kiwi</p>	<p>II śniadanie Sałatka owocowa</p>	<p>II śniadanie Gotowa grecka sałatka i winogrona</p>	<p>II śniadanie Kanapki z paprykowym serkiem</p>	<p>II śniadanie Truskawkowe mini serniki, orzechy</p>
<p>Obiad Szybka zapiekanka z indykiem i brokułami</p>	<p>Obiad Zapiekanka z indykiem i brokułami</p>	<p>Obiad Kopytka z sosem pieczarkowym</p>	<p>Obiad Kopytka z sosem pieczarkowym</p>	<p>Obiad Makaron z bazyliowym pesto</p>	<p>Obiad Frytki z chrupiącą rybą i surówką</p>	<p>Obiad Tortilla z serowym kurczakiem</p>
<p>Kolacja Gotowa zupa ogórkowa</p>	<p>Kolacja Placuszki marchewkowe</p>	<p>Kolacja Omlet z cukinią i pomidorem, pieczywo</p>	<p>Kolacja Sycąca zupa z ciągnącą się mozzarellą</p>	<p>Kolacja Sałatka z awokado, szynką i kukurydzą, pieczywo</p>	<p>Kolacja Kanapki z jajkiem i warzywami</p>	<p>Kolacja Muffiny jajeczne ze szpinakiem i cukinią</p>
<p>K: 1612.88 B: 107.56 T: 65.55 W: 155.62</p>	<p>K: 1607.67 B: 84.75 T: 69.53 W: 178.78</p>	<p>K: 1602.0 B: 83.07 T: 45.48 W: 271.28</p>	<p>K: 1609.0 B: 67.28 T: 37.46 W: 424.93</p>	<p>K: 1598.38 B: 66.91 T: 72.87 W: 232.38</p>	<p>K: 1608.29 B: 112.28 T: 38.65 W: 225.35</p>	<p>K: 1596.54 B: 113.97 T: 76.71 W: 121.17</p>

Podsumowanie jadłospisu

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10	Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14
<p>Śniadanie Pieguskowy omlet</p>	<p>Śniadanie Aromatyczne tosty z bazylią i pestkami dyni</p>	<p>Śniadanie Pasta jajeczna</p>	<p>Śniadanie Owsianka bananowo-truskawkowa</p>	<p>Śniadanie Wyśmienite tosty</p>	<p>Śniadanie Jajka na miękko z rzodkiewkami i szczypiorkiem</p>	<p>Śniadanie Placuszki owsiane z masłem i owocami</p>
<p>II śniadanie Serek z rzodkiewkami i pestkami dyni, pieczywo</p>	<p>II śniadanie Jogurt pitny z orzechami i jabłko</p>	<p>II śniadanie Koktajl bananowo-kokosowy</p>	<p>II śniadanie Kanapki z serkiem orzechowym i ogórkiem, jabłko</p>	<p>II śniadanie Wafle ryżowe z masłem orzechowym</p>	<p>II śniadanie Sałatka z mozzarellą i pomidorem, pieczywo</p>	<p>II śniadanie Jednoporcjowy knoppers</p>
<p>Obiad Kolorowe risotto z kurczakiem</p>	<p>Obiad Kolorowe risotto z kurczakiem</p>	<p>Obiad Zupa pomidorowa z soczewicą i kaszą</p>	<p>Obiad Zupa pomidorowa z soczewicą i kaszą</p>	<p>Obiad Naleśniki orkiszowe z jabłkiem</p>	<p>Obiad Gyros z ryżem</p>	<p>Obiad Kotlet schabowy saute z ziemniakami i buraczkami</p>
<p>Kolacja Gotowa zupa jarzynowa</p>	<p>Kolacja Sałatka z wędzonym łososiem i sosem winegrette</p>	<p>Kolacja Sałatka Caprese</p>	<p>Kolacja Tosty z łososiem i papryką</p>	<p>Kolacja Gotowa kremowa zupa z pomidorów</p>	<p>Kolacja Kanapki z twarogiem z suszonymi pomidorami, gruszka</p>	<p>Kolacja Sałatka z tuńczykiem i różowym sosem</p>
<p>K: 1605.63 B: 109.06 T: 57.68 W: 235.46</p>	<p>K: 1600.0 B: 109.13 T: 51.72 W: 329.77</p>	<p>K: 1602.22 B: 99.4 T: 50.4 W: 203.33</p>	<p>K: 1609.78 B: 99.75 T: 32.91 W: 236.29</p>	<p>K: 1595.72 B: 65.2 T: 59.63 W: 292.86</p>	<p>K: 1610.25 B: 113.12 T: 56.72 W: 174.84</p>	<p>K: 1593.47 B: 104.1 T: 51.39 W: 187.23</p>

Dzień 1


Śniadanie

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Szcypiorek	5.0g	1.0 x Garść
Jaja Kurze, Całe	120.0g	2.0 x Sztuka
Oliwa Z Oliwek	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Pomidor	150.0g	1.0 x Sztuka
Chleb całe ziarno- Biedronka	60.0g	2.0 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: 378.0 | B: 20.57 | T: 19.24 | W: 34.35


II śniadanie

SEREK WIEJSKI Z OGÓRKIEM, PIECZYWO

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ogórek	200.0g	1.0 x Sztuka
Serek wiejski klasyczny- Delikate	200.0g	1.0 x Opakowanie
Chleb całe ziarno- Biedronka	30.0g	1.0 x Kromka
Szcypiorek	2.5g	0.5 x Garść

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

CZAS PRZYGOTOWANIA

 10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 292.3 | B: 25.48 | T: 10.74 | W: 23.14


Obiad

SZYBKA ZAPIEKANKA Z INDYKIEM I BROKUŁAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Ser Parmezan	10.0g	1.0 x Łyżeczka
Mięso Mielone Z Indyka	95.0g	0.5 x Szklanka
Jaja Kurze, Całe	30.0g	0.5 x Sztuka
Brokuć	250.0g	0.5 x Sztuka
Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	37.5g	1.5 x Łyżka
Czosnek	5.0g	1.0 x Ząbek
Oliwa Z Oliwek	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Makaron Pełnoziarnisty	67.5g	0.75 x Szklanka
Curry	1.0g	1.0 x Szczypta

Przygotuj drugą porcję na kolejny dzień. Makaron ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu. Nagrzej 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: 598.48 | B: 42.05 | T: 21.32 | W: 67.19


Kolacja

GOTOWA ZUPA OGÓRKOWA

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Zupa ogórkowa- Biedronka	450.0g	1.0 x Opakowanie
Chleb całe ziarno- Biedronka	60.0g	2.0 x Kromka
Mozzarella- SottileGusto	50.0g	2.0 x Plaster

Zupę podgrzać, posypać mozzarellą i podawać z pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 344.1 | B: 19.45 | T: 14.25 | W: 30.95

Dzień 2


Śniadanie

NOCNA OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Czekolada Deserowa	8.0g	2.0 x Kostka
Płatki Owsiane	30.0g	3.0 x Łyżka

Owoce dostodź wedle uznania, rozgnieć owoce widelcem. Do stoiczka wsyp płatki owsiane, miód, mleko, masło orzechowe i dokładnie wymieszaj. Na górę dodaj jogurt, następnie owoce. Polej roztopioną

CZAS PRZYGOTOWANIA

 10min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



TYDZIEŃ 1

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="radio"/>	Pieczyno		
<input type="radio"/>	Chleb całe ziarno- Biedronka	555.0g	18.5 x Kromka
<input type="radio"/>	Butka grahamka- Biedronka	70.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Butka Tarta	5.0g	0.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	Tortilla wielozziarnista- PANO	61.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Warzywo		
<input type="radio"/>	Pomidor	900.0g	6.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Ogórek	400.0g	2.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Brokuł	500.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Czosnek	25.0g	5.0 x Ząbek
<input type="radio"/>	Pomidorki Koktajlowe	180.0g	9.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Marchew	50.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Rzodkiewka	105.0g	7.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Pieczarka Uprawna Świeża	340.0g	17.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Natka Pietruszki	20.0g	4.0 x Garść
<input type="radio"/>	Cebula mała	60.0g	2.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Ogórek Kwaszony	250.0g	5.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Cukinia, mała	200.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Rukola	80.0g	4.0 x Garść
<input type="radio"/>	Awokado	140.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Kukurydza konserwowa- Nasza Spizarnia	142.5g	9.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	Sałata	40.0g	2.0 x Garść
<input type="radio"/>	Papryka czerwona	115.0g	0.5 x Sztuka