

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznica z cebulą i pomidorem	Jajecznica z cebulą i pomidorem	Jajecznica z cebulą i pomidorem	Pizzowe tosty Migdały	Pizzowe tosty Migdały	Pizzowe tosty Migdały
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Koktajl na kefirze	Koktajl na kefirze	Koktajl na kefirze	Koktajl na mleku	Koktajl na mleku	Koktajl na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy	Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy	Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy	Rozgrzewające danie z dynią	Rozgrzewające danie z dynią	Rozgrzewające danie z dynią
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Gulasz po afrykańsku Skyr waniliowy	Gulasz po afrykańsku Skyr waniliowy	Gulasz po afrykańsku Skyr waniliowy	Kanapki z hummusem, camembertem i papryką	Kanapki z hummusem, camembertem i papryką	Kanapki z hummusem, camembertem i papryką

## LISTA ZAKUPÓW

### Pieczynwo

<input type="checkbox"/> Chleb graham	33 x Porcja	990g
---------------------------------------	-------------	------

### Zbożowe

<input type="checkbox"/> Ryż basmati	2,2 x Porcja	225g
<input type="checkbox"/> Kasza bulgur	3 x Porcja	150g

### Nabiał

<input type="checkbox"/> Kefir	9 x Porcja	900g
<input type="checkbox"/> Mleko 2%	3 x Szklanka	720g
<input type="checkbox"/> Jaja kurze całe	12 x Sztuka	600g
<input type="checkbox"/> Skyr waniliowy	3 x Opakowanie	450g
<input type="checkbox"/> Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	1,5 x Sztuka	188g
<input type="checkbox"/> Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	6 x Porcja	180g
<input type="checkbox"/> Ser, camembert pełnotłusty	1,5 x Opakowanie	180g

### Tłuszcze

<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	9 x łyżeczka	45g
<input type="checkbox"/> Masło klarowane	3 x łyżeczka	15g

### Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/> Banan	6 x Średnia sztuka	600g
<input type="checkbox"/> Papryka czerwona		600g
<input type="checkbox"/> Pomidor	3 x Sztuka	420g
<input type="checkbox"/> Owoce leśne, mrożone	15 x łyżka	300g
<input type="checkbox"/> Dynia	1,5 x Kawałek	300g
<input type="checkbox"/> Marchew	4,5 x Sztuka	270g

<input type="checkbox"/> Cebula czerwona	1,2 x Sztuka	120g
<input type="checkbox"/> Pietruszka (korzeń)	1,5 x Sztuka	120g
<input type="checkbox"/> Cebula	0,8 x Sztuka	75g
<input type="checkbox"/> Czosnek	1,5 x Ząbek	7,5g

### Zioła i przyprawy

<input type="checkbox"/> Ketchup łagodny, bez cukru, Roleski	6 x łyżeczka	48g
<input type="checkbox"/> Kurkuma mielona	6 x Szczypta	1,8g
<input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku	6 x Szczypta	1,8g
<input type="checkbox"/> Curry	3 x Szczypta	0,9g
<input type="checkbox"/> Majeranek suszony	3 x Szczypta	0,9g

### Mięso

<input type="checkbox"/> Pierś z kurczaka	12 x Porcja	1 200g
<input type="checkbox"/> Szynka z indyka	21 x Plaster	315g

### Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/> Masło orzechowe	9 x łyżeczka	135g
<input type="checkbox"/> Migdały	6 x łyżka	90g

### Pozostałe

<input type="checkbox"/> Pomidory z puszki	1,5 x Puszka	600g
<input type="checkbox"/> Bulion warzywny	1,5 x Szklanka	360g
<input type="checkbox"/> Real Thai Mleko kokosowe	0,8 x Opakowanie	300g
<input type="checkbox"/> Passata	3 x Porcja	300g
<input type="checkbox"/> Fasola czerwona z puszki	12 x łyżka	240g
<input type="checkbox"/> Hummus		90g

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE

### Jajecznica z cebulą i pomidorem

- 1. Cebulę pokroić w kostkę. Pomidora umyć i pokroić w kostkę.
- 2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię na oliwę/masłem klarowanym i chwilę podsmażyć.
- 3. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wlać na patelnię.
- 4. Mieszać cały czas do momentu ścięcia się jajka.
- 5. Gotową jajecznicę posypać podać z pieczywem (można je opiec).

Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb graham	4 x Kromka	120g

## DRUGIE ŚNIADANIE

### Koktajl na kefirze

- 1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Kefir	3 x Porcja	300g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	1 x Porcja	30g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

## OBIAD

### Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy

1. Komosę/Ryż basmati gotujemy.
2. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, przyprawiamy.
3. Podduszamy na oliwie z oliwek (1 łyżeczka) staramy się aby obróbka była jak najdelikatniejsza).
4. Następnie dodajemy pomidory i mleczko kokosowe.
5. Dusimy do momentu, aż sos zgęstnieje. Przyprawiamy do smaku.
6. Cukinię kroimy w plastry, przyprawiamy solą i pieprzem.
7. Grillujemy lub dusimy na patelni z oliwą z oliwek (1 łyżeczka).
8. Na talerz nakładamy ryż/komosę, plastry cukinii i kurczaka w sosie.

Ryż basmati	1 x Porcja	50g
Pierś z kurczaka	2 x Porcja	200g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pomidory z puszki	0,5 x Puszka	200g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	60g

UWAGA: Mleczko koksowe możesz zamrozić w pojemnikach na kostki lodu ;)

## KOLACJA

### Gulasz po afrykańsku

1. Marchewkę obrać i pokroić w słupki lub plasterki i paprykę pokroić w kostkę.
2. W garnku rozgrzać odrobinę oleju/oliwy i zeszklić na nim cebule pokrojoną w piórka, po 2-3 minutach dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Gdy czosnek uwolni swój aromat (po jakiejś minucie) dodać marchew, paprykę i passatę, podlać połową bulionu, przyprawić i dusić warzywa aż będą miękkie.
4. Gulasz zaprawić masłem orzechowym.
5. Dodać fasolę lub ciecierzycę (może być z puszki), wymieszać i dusić jeszcze chwilkę na średnim ogniu.
6. Podawać z ryżem lub kaszą bulgur.

Fasola czerwona z puszki	4 x łyżka	80g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	20g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Marchew	0,5 x Sztuka	30g
Passata	1 x Porcja	100g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Bulion warzywny	0,5 x Szklanka	120g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	0,3g
Curry	1 x Szczypta	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Ryż basmati	0,2 x Porcja	25g

**Skyr waniliowy** 1 x Opakowanie (150g)

ROZPISKA DNI

Wtorek

## ŚNIADANIE

### Jajecznica z cebulą i pomidorem

1. Cebulę pokroić w kostkę. Pomidora umyć i pokroić w kostkę.
2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię na oliwę/masłem klarowanym i chwilę podsmażyć.
3. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wlać na patelnię.
4. Mieszać cały czas do momentu ścięcia się jajka.
5. Gotową jajecznicę posypać podać z pieczywem (można je opiec).

Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb graham	4 x Kromka	120g

## DRUGIE ŚNIADANIE

### Koktajl na kefirze

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Kefir	3 x Porcja	300g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	1 x Porcja	30g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

## OBIAD

### Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy

1. Komosę/Ryż basmati gotujemy.
2. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, przyprawiamy.
3. Podduszamy na oliwie z oliwek (1 łyżeczka) staramy się aby obróbka była jak najdelikatniejsza).
4. Następnie dodajemy pomidory i mleczko kokosowe.
5. Dusimy do momentu, aż sos zgęstnieje. Przyprawiamy do smaku.
6. Cukinię kroimy w plastry, przyprawiamy solą i pieprzem.
7. Grillujemy lub dusimy na patelni z oliwą z oliwek (1 łyżeczka).
8. Na talerz nakładamy ryż/komosę, plastry cukinii i kurczaka w sosie.

Ryż basmati	1 x Porcja	50g
Pierś z kurczaka	2 x Porcja	200g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pomidory z puszki	0,5 x Puszka	200g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	60g

UWAGA: Mleczko koksowe możesz zamrozić w pojemnikach na kostki lodu ;)

## KOLACJA

### Gulasz po afrykańsku

1. Marchewkę obrać i pokroić w słupki lub plasterki i paprykę pokroić w kostkę.
2. W garnku rozgrzać odrobinę oleju/oliwy i zeszklić na nim cebule pokrojoną w piórka, po 2-3 minutach dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Gdy czosnek uwolni swój aromat (po jakiejś minucie) dodać marchew, paprykę i passatę, podlać połową bulionu, przyprawić i dusić warzywa aż będą miękkie.
4. Gulasz zaprawić masłem orzechowym.
5. Dodać fasolę lub ciecierzycę (może być z puszki), wymieszać i dusić jeszcze chwilkę na średnim ogniu.
6. Podawać z ryżem lub kaszą bulgur.

Fasola czerwona z puszki	4 x łyżka	80g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	20g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Marchew	0,5 x Sztuka	30g
Passata	1 x Porcja	100g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Bulion warzywny	0,5 x Szklanka	120g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	0,3g
Curry	1 x Szczypta	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Ryż basmati	0,2 x Porcja	25g

### Skyr waniliowy 1 x Opakowanie (150g)

## ROZPISKA DNI

# Środa

## ŚNIADANIE

### Jajecznica z cebulą i pomidorem

1. Cebulę pokroić w kostkę. Pomidora umyć i pokroić w kostkę.
2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię na oliwę/masłem klarowanym i chwilę podsmażyć.
3. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wlać na patelnię.
4. Mieszać cały czas do momentu ścięcia się jajka.
5. Gotową jajecznicę posypać podać z pieczywem (można je opiec).

Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb graham	4 x Kromka	120g

## DRUGIE ŚNIADANIE

### Koktajl na kefirze

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Kefir	3 x Porcja	300g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	1 x Porcja	30g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

## OBIAD

### Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy

1. Komosę/Ryż basmati gotujemy.
2. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, przyprawiamy.
3. Podduszamy na oliwie z oliwek (1 łyżeczka) staramy się aby obróbka była jak najdelikatniejsza).
4. Następnie dodajemy pomidory i mleczko kokosowe.
5. Dusimy do momentu, aż sos zgęstnieje. Przyprawiamy do smaku.
6. Cukinię kroimy w plastry, przyprawiamy solą i pieprzem.
7. Grillujemy lub dusimy na patelni z oliwą z oliwek (1 łyżeczka).
8. Na talerz nakładamy ryż/komosę, plastry cukinii i kurczaka w sosie.

Ryż basmati	1 x Porcja	50g
Pierś z kurczaka	2 x Porcja	200g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pomidory z puszki	0,5 x Puszka	200g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	60g

UWAGA: Mleczko koksowe możesz zamrozić w pojemnikach na kostki lodu ;)

## KOLACJA

### Gulasz po afrykańsku

1. Marchewkę obrać i pokroić w słupki lub plasterki i paprykę pokroić w kostkę.
2. W garnku rozgrzać odrobinę oleju/oliwy i zeszklić na nim cebule pokrojoną w piórka, po 2-3 minutach dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Gdy czosnek uwolni swój aromat (po jakiejś minucie) dodać marchew, paprykę i passatę, podlać połową bulionu, przyprawić i dusić warzywa aż będą miękkie.
4. Gulasz zaprawić masłem orzechowym.
5. Dodać fasolę lub ciecierzycę (może być z puszki), wymieszać i dusić jeszcze chwilkę na średnim ogniu.
6. Podawać z ryżem lub kaszą bulgur.

Fasola czerwona z puszki	4 x łyżka	80g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	20g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Marchew	0,5 x Sztuka	30g
Passata	1 x Porcja	100g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Bulion warzywny	0,5 x Szklanka	120g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	0,3g
Curry	1 x Szczypta	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Ryż basmati	0,2 x Porcja	25g

### Skyr waniliowy 1 x Opakowanie (150g)

## ROZPISKA DNI

# Czwartek

## ŚNIADANIE

### Pizzowe tosty

1. Na kanapkę nałóż ketchup, ser i szynkę i plasterki cebuli.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	4 x Porcja	120g
Ketchup łagodny, bez cukru, Roleski	2 x łyżeczka	16g
Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	0,5 x Sztuka	62g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	20g

### Migdały 2 x łyżka (30g)



## DRUGIE ŚNIADANIE

### Koktajl na mleku

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Mleko 2%	1 x Szklanka	240g
Owoce leśne, mrożone	5 x Łyżka	100g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	1 x Porcja	30g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g

## OBIAD

### Rozgrzewające danie z dynią

- Warzywa obierz i pokrój w kostkę równej wielkości.
- Przełóż do garnka, zalewamy wodą do połowy wysokości warzyw i dusimy do miękkości pod przykryciem. Dodajemy przyprawy (też sól i pieprz).
- Kurczaka poddusić na oliwie.
- Gdy warzywa zmiękną, dodajemy mleczko kokosowe i podduszonego kurczaka. Zagotowujemy.
- Podajemy z ugotowanym ryżem/komosą/kaszą.

Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Pierś z kurczaka	2 x Porcja	200g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Pietruszka (korzeń)	0,5 x Sztuka	40g
Dynia	0,5 x Kawałek	100g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	40g
Majeranek suszony	1 x Szczypota	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypota	0,3g
Kasza bulgur	1 x Porcja	50g

## KOLACJA

### Kanapki z hummusem, camembertem i papryką

- Kromki pieczywa posmaruj hummusem.
- Pokrojone warzywa, szynka i ser ułóż na kanapce.

Chleb graham	3 x Porcja	90g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Hummus	3 x Łyżeczka	30g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Ser, camembert pełnotłusty	0,5 x Opakowanie	60g

## ROZPISKA DNI

Piątek

## ŚNIADANIE

### Pizzowe tosty

1. Na kanapkę nałóż ketchup, ser i szynkę i plasterki cebuli.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	4 x Porcja	120g
Ketchup łagodny, bez cukru, Roleski	2 x Łyżeczka	16g
Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	0,5 x Sztuka	62g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	20g

**Migdały** 2 x łyżka (30g)

## DRUGIE ŚNIADANIE

### Koktajl na mleku

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Mleko 2%	1 x Szklanka	240g
Owoce leśne, mrożone	5 x łyżka	100g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	1 x Porcja	30g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g

## OBIAD

### Rozgrzewające danie z dynią

1. Warzywa obierz i pokrój w kostkę równej wielkości.
2. Przełóż do garnka, zalewamy wodą do połowy wysokości warzyw i dusimy do miękkości pod przykryciem. Dodajemy przyprawy (też sól i pieprz).
3. Kurczaka poddusić na oliwie.
4. Gdy warzywa zmiękną, dodajemy mleczko kokosowe i podduszonego kurczaka. Zagotowujemy.
5. Podajemy z ugotowanym ryżem/komosą/kaszą.

Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Pierś z kurczaka	2 x Porcja	200g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Pietruszka (korzeń)	0,5 x Sztuka	40g
Dynia	0,5 x Kawałek	100g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	40g
Majeranek suszony	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Kasza bulgur	1 x Porcja	50g

## KOLACJA

### Kanapki z hummusem, camembertem i papryką

1. Kromki pieczywa posmaruj hummusem.
2. Pokrojone warzywa, szynka i ser ułóż na kanapce.

Chleb graham	3 x Porcja	90g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Hummus	3 x łyżeczka	30g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Ser, camembert pełnotłusty	0,5 x Opakowanie	60g

## ROZPISKA DNI

# Sobota

## ŚNIADANIE

### Pizzowe tosty

1. Na kanapkę nałóż ketchup, ser i szynkę i plasterki cebuli.
2. Złożone kanapki zapiecz w tosterze.

Chleb graham	4 x Porcja	120g
Ketchup łagodny, bez cukru, Roleski	2 x łyżeczka	16g
Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	0,5 x Sztuka	62g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	20g

Migdały 2 x łyżka (30g)

## DRUGIE ŚNIADANIE

### Koktajl na mleku

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Mleko 2%	1 x Szklanka	240g
Owoce leśne, mrożone	5 x łyżka	100g
Banan	1 x Średnia sztuka	100g
Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	1 x Porcja	30g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g

## OBIAD

### Rozgrzewające danie z dynią

1. Warzywa obierz i pokrój w kostkę równej wielkości.
2. Przełóż do garnka, zalewamy wodą do połowy wysokości warzyw i dusimy do miękkości pod przykryciem. Dodajemy przyprawy (też sól i pieprz).
3. Kurczaka poddusić na oliwie.
4. Gdy warzywa zmiękną, dodajemy mleczko kokosowe i podduszonego kurczaka. Zagotowujemy.
5. Podajemy z ugotowanym ryżem/komosą/kaszą.

Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pierś z kurczaka	2 x Porcja	200g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Pietruszka (korzeń)	0,5 x Sztuka	40g
Dynia	0,5 x Kawałek	100g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	40g
Majeranek suszony	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Kasza bulgur	1 x Porcja	50g

## KOLACJA

### Kanapki z hummusem, camembertem i papryką

1. Kromki pieczywa posmaruj hummusem.
2. Pokrojone warzywa, szynka i ser ułóż na kanapce.

Chleb graham	3 x Porcja	90g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Hummus	3 x łyżeczka	30g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Ser, camembert pełnotłusty	0,5 x Opakowanie	60g