



Indywidualny plan żywieniowy

(09.07.2022 - 24.07.2022)

Bartłomiej Cupiał

07:30 Posiłek I
sobota, 09.07.2022

Jaglanka z jogurtem,
dżemem z czarnej porzeczki,
białą czekoladą i migdałami

SKŁADNIKI:

Woda mineralna - 0,5 szklanki (95 g)
Jogurt naturalny 2% - 0,75 szklanki (180 g)
Migdały - 1,5 łyżeczki (12 g)
Miód pszczeli - 0,5 łyżki (12 g)
Dżem z czarnej porzeczki 100% - 1 łyżka (24 g)
Biała czekolada - 0,25 opakowania (22 g)
Płatki jaglane - 6 łyżek (60 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki oraz czekoladę zalej niewielką ilością wrzątku, tak by przykryła płatki.
2. Odstaw na 2-5 minut do napęcznienia.
3. Dodaj jogurt, dżem oraz miód i wymieszaj.
4. Posyp płatkami migdałów.
5. Opcjonalnie: czekoladę można drobno posiekać i dodać do jaglanki wraz z jogurtem i innymi składnikami.

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 615 kcal
Białko: 17 g
Tłuszcz: 20 g
Węglowodany: 91 g

12:00 Posiłek II
sobota, 09.07.2022

Pełnoziarnisty makaron z
soczewicą i tymiankiem

SKŁADNIKI:

Makaron pełnoziarnisty - 1,25 szklanki (100 g)
Soczewica konserwowa - 0,5 puszki (160 g)
Marchew - 1 mała sztuka (80 g)
Cebula - 0,5 sztuki (40 g)
Seler korzeniowy - 1 plaster (50 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżki (25 g)
Tymianek - 0,5 łyżeczki (3 g)
Czosnek - 1,5 ząbka (8 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku umieść soczewicę, dodaj kawałek obranego selera, plasterki marchwi, czosnek w całości i posiekaną cebulę. Podlej wodą i gotuj razem do miękkości.
2. Wyjmij z garnka seler i czosnek, uzupełnij wodę i zagotuj.
3. Do garnka dodaj makaron i gotuj razem al dente. Makaron powinien wchłonąć większość wody.
4. Do gotowego makaronu dodaj oliwę z oliwek oraz świeży tymianek.
5. Danie możesz doprawić do smaku solą i pieprzem, a także dodać inne świeże zioła.

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 879 kcal
Białko: 32 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 111 g

16:30 Posiłek III
sobota, 09.07.2022

Pełnoziarnisty makaron z
soczewicą i tymiankiem

SKŁADNIKI:

Makaron pełnoziarnisty - 1,25 szklanki (100 g)
Soczewica konserwowa - 0,5 puszki (160 g)
Marchew - 1 mała sztuka (80 g)
Cebula - 0,5 sztuki (40 g)
Seler korzeniowy - 1 plaster (50 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżki (25 g)
Tymianek - 0,5 łyżeczki (3 g)
Czosnek - 1,5 ząbka (8 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku umieść soczewicę, dodaj kawałek obranego selera, plasterki marchwi, czosnek w całości i posiekaną cebulę. Podlej wodą i gotuj razem do miękkości.
2. Wyjmij z garnka seler i czosnek, uzupełnij wodę i zagotuj.
3. Do garnka dodaj makaron i gotuj razem al dente. Makaron powinien wchłonąć większość wody.
4. Do gotowego makaronu dodaj oliwę z oliwek oraz świeży tymianek.
5. Danie możesz doprawić do smaku solą i pieprzem, a także dodać inne świeże zioła.

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 879 kcal
Białko: 32 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 111 g

21:00 Posiłek IV
sobota, 09.07.2022

Naleśniki pszenne z
twarożkiem, tahini i
granatem

SKŁADNIKI:

Mąka pszenna - 0,5 szklanki (45 g)
Mleko 2% - 0,5 szklanki (110 g)
Olej rzepakowy - 0,5 łyżeczki (3 g)
Ser twarogowy półtłusty - 0,5 kostki (110 g)
Jogurt naturalny 2% - 2 łyżki (40 g)
Miód pszczeli - 0,5 łyżki (13 g)
Tahini - 1 łyżeczka (6 g)
Granat - 0,25 sztuki (30 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mleko i mąkę wymieszaj na gładką masę. Umaż naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni wysmarowanej olejem.
2. Twaróg roznij widelcem i wymieszaj z jogurtem, tahini i miodem.
3. Na naleśnik wyłóż twarożek, posyp granatem, zwiń.

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 527 kcal
Białko: 34 g
Tłuszcz: 16 g
Węglowodany: 62 g

07:30 Posiłek I
niedziela, 10.07.2022

Jaglanka z jogurtem,
dżemem z czarnej porzeczki,
białą czekoladą i migdałami

SKŁADNIKI:

Woda mineralna - 0,5 szklanki (95 g)
Jogurt naturalny 2% - 0,75 szklanki (180 g)
Migdały - 1,5 łyżeczki (12 g)
Miód pszczeli - 0,5 łyżki (12 g)
Dżem z czarnej porzeczki 100% - 1 łyżka (24 g)
Biała czekolada - 0,25 opakowania (22 g)
Płatki jaglane - 6 łyżek (60 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki oraz czekoladę zalej niewielką ilością wrzątku, tak by przykryła płatki.
2. Odstaw na 2-5 minut do napęcznienia.
3. Dodaj jogurt, dżem oraz miód i wymieszaj.
4. Posyp płatkami migdałów.
5. Opcjonalnie: czekoladę można drobno posiekać i dodać do jaglanki wraz z jogurtem i innymi składnikami.

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 615 kcal
Białko: 17 g
Tłuszcz: 20 g
Węglowodany: 91 g

12:00 Posiłek II
niedziela, 10.07.2022

Pełnoziarnisty makaron z
soczewicą i tymiankiem

SKŁADNIKI:

Makaron pełnoziarnisty - 1,25 szklanki (100 g)
Soczewica konserwowa - 0,5 puszki (160 g)
Marchew - 1 mała sztuka (80 g)
Cebula - 0,5 sztuki (40 g)
Seler korzeniowy - 1 plaster (50 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżki (25 g)
Tymianek - 0,5 łyżeczki (3 g)
Czosnek - 1,5 ząbka (8 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku umieść soczewicę, dodaj kawałek obranego selera, plasterki marchwi, czosnek w całości i posiekaną cebulę. Podlej wodą i gotuj razem do miękkości.
2. Wyjmij z garnka seler i czosnek, uzupełnij wodę i zagotuj.
3. Do garnka dodaj makaron i gotuj razem al dente. Makaron powinien wchłonąć większość wody.
4. Do gotowego makaronu dodaj oliwę z oliwek oraz świeży tymianek.
5. Danie możesz doprawić do smaku solą i pieprzem, a także dodać inne świeże zioła.

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 879 kcal
Białko: 32 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 111 g

16:30 Posiłek III
niedziela, 10.07.2022

Pełnoziarnisty makaron z
soczewicą i tymiankiem

SKŁADNIKI:

Makaron pełnoziarnisty - 1,25 szklanki (100 g)
Soczewica konserwowa - 0,5 puszki (160 g)
Marchew - 1 mała sztuka (80 g)
Cebula - 0,5 sztuki (40 g)
Seler korzeniowy - 1 plaster (50 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżki (25 g)
Tymianek - 0,5 łyżeczki (3 g)
Czosnek - 1,5 ząbka (8 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku umieść soczewicę, dodaj kawałek obranego selera, plasterki marchwi, czosnek w całości i posiekaną cebulę. Podlej wodą i gotuj razem do miękkości.
2. Wyjmij z garnka seler i czosnek, uzupełnij wodę i zagotuj.
3. Do garnka dodaj makaron i gotuj razem al dente. Makaron powinien wchłonąć większość wody.
4. Do gotowego makaronu dodaj oliwę z oliwek oraz świeży tymianek.
5. Danie możesz doprawić do smaku solą i pieprzem, a także dodać inne świeże zioła.

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 879 kcal
Białko: 32 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 111 g

21:00 Posiłek IV
niedziela, 10.07.2022

Naleśniki pszenne z
twarożkiem, tahini i
granatem

SKŁADNIKI:

Mąka pszenna - 0,5 szklanki (45 g)
Mleko 2% - 0,5 szklanki (110 g)
Olej rzepakowy - 0,5 łyżeczki (3 g)
Ser twarogowy półtłusty - 0,5 kostki (110 g)
Jogurt naturalny 2% - 2 łyżki (40 g)
Miód pszczeli - 0,5 łyżki (13 g)
Tahini - 1 łyżeczka (6 g)
Granat - 0,25 sztuki (30 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mleko i mąkę wymieszaj na gładką masę. Umaż naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni wysmarowanej olejem.
2. Twaróg roznij widelcem i wymieszaj z jogurtem, tahini i miodem.
3. Na naleśnik wyłóż twaróg, posyp granatem, zwiń.

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 527 kcal
Białko: 34 g
Tłuszcz: 16 g
Węglowodany: 62 g

07:30 Posiłek I
poniedziałek, 11.07.2022Omlet z daktylami, kakao i
miodemWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 615 kcal
Białko: 25 g
Tłuszcz: 25 g
Węglowodany: 63 gSKŁADNIKI:

Siemię lniane - 1,5 łyżeczki (6 g)
Jaja - 2 duże (130 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżeczki (6 g)
Jogurt naturalny 2% - 1,5 łyżki (40 g)
Miód pszczeli - 0,5 łyżeczki (6 g)
Daktyle suszone - 0,5 garści (20 g)
Kakao naturalne 16% - 1,5 łyżeczki (6 g)
Mąka kukurydziana - 0,25 szklanki (55 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Oddziel białko od żółtka, a następnie ubij na sztywną pianę.
2. Do żółtek dodaj mąkę, len, jogurt, kakao i pokrojone daktyle. Delikatnie wymieszaj.
3. Uzyskaną masę dodaj do ubitych białek.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
5. Ciasto smaź na rozgrzanej patelni pod przykryciem.
6. Omlet podawaj posmarowany miodem.

12:00 Posiłek II
poniedziałek, 11.07.2022Łosoś z kaszą jęczmienną i
warzywami na patelnięWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 44 g
Tłuszcz: 40 g
Węglowodany: 64 gSKŁADNIKI:

Kasza jęczmienna - 0,5 szklanki (80 g)
Filet z łososia - 1,5 porcji (150 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (15 g)
Mieszanka warzyw, na patelnię - 2,25 porcji (220 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia dopraw solą oraz pieprzem, a następnie pokrój na kawałki i duś na patelni na oliwie z oliwek.
2. Następnie dodaj mrożone warzywa i duś pod przykryciem.
3. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

16:30 Posiłek III
poniedziałek, 11.07.2022Łosoś z kaszą jęczmienną i
warzywami na patelnięWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 44 g
Tłuszcz: 40 g
Węglowodany: 64 gSKŁADNIKI:

Kasza jęczmienna - 0,5 szklanki (80 g)
Filet z łososia - 1,5 porcji (150 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (15 g)
Mieszanka warzyw, na patelnię - 2,25 porcji (220 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia dopraw solą oraz pieprzem, a następnie pokrój na kawałki i duś na patelni na oliwie z oliwek.
2. Następnie dodaj mrożone warzywa i duś pod przykryciem.
3. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

21:00 Posiłek IV
poniedziałek, 11.07.2022Pełnoziarniste naleśniki z
pastą z awokado i sera
białegoWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 527 kcal
Białko: 30 g
Tłuszcz: 22 g
Węglowodany: 43 gSKŁADNIKI:

Mąka pełnoziarnista - 0,25 szklanki (55 g)
Mleko 2% - 0,2 szklanki (35 g)
Woda mineralna - 0,2 szklanki (35 g)
Oliwa z oliwek - 0,5 łyżki (6 g)
Awokado - 0,5 sztuki (60 g)
Bazyliia (świeże liście) - 2,5 liścia (12 g)
Ser twarogowy półtłusty - 0,5 kostki (120 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie ciasta:

1. Mąkę, wodę i mleko wymieszaj ze sobą do uzyskania gładkiej konsystencji, dodaj szczyptę soli, odstaw na kilka minut.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i rozsmaruj po całej powierzchni.
3. Ciasto przemieszaj, w razie potrzeby dodaj odrobinę wody gazowanej.
4. Na patelnię wylej ciekłą warstwę ciasta, dokładnie rozprowadź po powierzchni.
5. Smaż z obu stron do uzyskania złocistego koloru.

Przygotowanie nadzienia:

1. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę. Łyżką wyciągnij miąższ, a następnie w miseczce rozgnieć go widelcem.
2. Do awokado dodaj pieprz i twaróg. Całość dokładnie wymieszaj.

Przygotowanie naleśników:

1. Na przygotowane naleśniki wyłóż nadzienie z awokado, dodaj listki bazylii, a następnie całość złóż w

ćwiartki.

07:30 Posiłek I
wtorek, 12.07.2022Omlet z daktylami, kakao i
miodemWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 615 kcal
Białko: 25 g
Tłuszcz: 25 g
Węglowodany: 63 gSKŁADNIKI:

Siemię lniane - 1,5 łyżeczki (6 g)
Jaja - 2 duże (130 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżeczki (6 g)
Jogurt naturalny 2% - 1,5 łyżki (40 g)
Miód pszczeli - 0,5 łyżeczki (6 g)
Daktyle suszone - 0,5 garści (20 g)
Kakao naturalne 16% - 1,5 łyżeczki (6 g)
Mąka kukurydziana - 0,25 szklanki (55 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Oddziel białko od żółtka, a następnie ubij na sztywną pianę.
2. Do żółtek dodaj mąkę, len, jogurt, kakao i pokrojone daktyle. Delikatnie wymieszaj.
3. Uzyskaną masę dodaj do ubitych białek.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
5. Ciasto smaź na rozgrzanej patelni pod przykryciem.
6. Omlet podawaj posmarowany miodem.

12:00 Posiłek II
wtorek, 12.07.2022Łosoś z kaszą jęczmienną i
warzywami na patelnięWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 44 g
Tłuszcz: 40 g
Węglowodany: 64 gSKŁADNIKI:

Kasza jęczmienna - 0,5 szklanki (80 g)
Filet z łososia - 1,5 porcji (150 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (15 g)
Mieszanka warzyw, na patelnię - 2,25 porcji (220 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia dopraw solą oraz pieprzem, a następnie pokrój na kawałki i duś na patelni na oliwie z oliwek.
2. Następnie dodaj mrożone warzywa i duś pod przykryciem.
3. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

16:30 Posiłek III
wtorek, 12.07.2022Łosoś z kaszą jęczmienną i
warzywami na patelnięWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 44 g
Tłuszcz: 40 g
Węglowodany: 64 gSKŁADNIKI:

Kasza jęczmienna - 0,5 szklanki (80 g)
Filet z łososia - 1,5 porcji (150 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (15 g)
Mieszanka warzyw, na patelnię - 2,25 porcji (220 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia dopraw solą oraz pieprzem, a następnie pokrój na kawałki i duś na patelni na oliwie z oliwek.
2. Następnie dodaj mrożone warzywa i duś pod przykryciem.
3. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

21:00 Posiłek IV
wtorek, 12.07.2022Pełnoziarniste naleśniki z
pastą z awokado i sera
białegoWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 527 kcal
Białko: 30 g
Tłuszcz: 22 g
Węglowodany: 43 gSKŁADNIKI:

Mąka pełnoziarnista - 0,25 szklanki (55 g)
Mleko 2% - 0,2 szklanki (35 g)
Woda mineralna - 0,2 szklanki (35 g)
Oliwa z oliwek - 0,5 łyżki (6 g)
Awokado - 0,5 sztuki (60 g)
Bazyliia (świeże liście) - 2,5 liścia (12 g)
Ser twarogowy półtłusty - 0,5 kostki (120 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie ciasta:

1. Mąkę, wodę i mleko wymieszaj ze sobą do uzyskania gładkiej konsystencji, dodaj szczyptę soli, odstaw na kilka minut.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i rozsmaruj po całej powierzchni.
3. Ciasto przemieszaj, w razie potrzeby dodaj odrobinę wody gazowanej.
4. Na patelnię wylej cienką warstwę ciasta, dokładnie rozprowadź po powierzchni.
5. Smaż z obu stron do uzyskania złocistego koloru.

Przygotowanie nadzienia:

1. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę. Łyżką wyciągnij miąższ, a następnie w miseczce rozgnieć go widelcem.
2. Do awokado dodaj pieprz i twaróg. Całość dokładnie wymieszaj.

Przygotowanie naleśników:

1. Na przygotowane naleśniki wyłóż nadzienie z awokado, dodaj listki bazylii, a następnie całość złóż w

ćwiartki.

07:30 Posiłek I
środa, 13.07.2022

Jogurt z musli, bananami i
orzechami laskowymi

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 615 kcal
Białko: 19 g
Tłuszcz: 23 g
Węglowodany: 92 g

SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny 2% - 0,75 szklanki (190 g)
Banan - 1 średnia sztuka (190 g)
Orzechy włoskie (obrane) - 0,75 garści (25 g)
Musli - 5 łyżek (50 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Banan obierz i pokrój w plastry.
2. Jogurt przełóż do miseczki, posyp jogurt musli i posiekanymi orzechami.
3. Dodaj pokrojone banany.

12:00 Posiłek II
środa, 13.07.2022

Ryż z czerwoną fasolą i
sosem pomidorowym

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 23 g
Węglowodany: 133 g

SKŁADNIKI:

Ryż brązowy - 0,75 szklanki (120 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (17 g)
Fasola czerwona (puszka) - 0,5 puszki (100 g)
Passata - przetarte pomidory - 1,5 szklanki (325 g)
Cebula - 1,25 sztuki (130 g)
Natka pietruszki - 0,5 pęczka (10 g)
Czosnek - 0,5 główki (17 g)
Zioła prowansalskie - 0,5 łyżeczki (3 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę umyj, obierz, pokrój w kostkę i podduś na oliwie z oliwek.
3. Do cebuli dodaj passatę oraz czerwoną fasolę.
4. Całość duś na wolnym ogniu, dodaj czosnek wyciśnięty przez praskę, zioła prowansalskie, sól oraz pieprz.
5. Podawaj z ryżem, całość posyp posiekaną natką pietruszki.

16:30 Posiłek III
środa, 13.07.2022

Ryż z czerwoną fasolą i
sosem pomidorowym

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 23 g
Węglowodany: 133 g

SKŁADNIKI:

Ryż brązowy - 0,75 szklanki (120 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (17 g)
Fasola czerwona (puszka) - 0,5 puszki (100 g)
Passata - przetarte pomidory - 1,5 szklanki (325 g)
Cebula - 1,25 sztuki (130 g)
Natka pietruszki - 0,5 pęczka (10 g)
Czosnek - 0,5 główki (17 g)
Zioła prowansalskie - 0,5 łyżeczki (3 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę umyj, obierz, pokrój w kostkę i podduś na oliwie z oliwek.
3. Do cebuli dodaj passatę oraz czerwoną fasolę.
4. Całość duś na wolnym ogniu, dodaj czosnek wyciśnięty przez praskę, zioła prowansalskie, sól oraz pieprz.
5. Podawaj z ryżem, całość posyp posiekaną natką pietruszki.

21:00 Posiłek IV
środa, 13.07.2022

Serek wiejski ze szpinakiem i
pomidorem podany z bułką

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 527 kcal
Białko: 33 g
Tłuszcz: 19 g
Węglowodany: 53 g

SKŁADNIKI:

Serek wiejski - 8,5 łyżki (200 g)
Bułka pszenna - 1 duża sztuka (80 g)
Pomidor - 1 mała sztuka (65 g)
Szpinak (świeży) - 0,75 garści (13 g)
Olej lniany - 1,5 łyżeczki (6 g)
Sól - 1 szczypta (1 g)
Pieprz czarny ziarnisty - 1 szczypta (1 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pomidor sparz i obierz ze skórki. Pokrój na mniejsze części.
2. Szpinak przepłucz i wymieszaj z pomidorem i serkiem. Polej olejem, dopraw pieprzem i solą.
3. Podawaj z bułką.

07:30 Posiłek I
czwartek, 14.07.2022Jogurt z musli, bananami i
orzechami laskowymiWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 615 kcal
Białko: 19 g
Tłuszcz: 23 g
Węglowodany: 92 gSKŁADNIKI:Jogurt naturalny 2% - 0,75 szklanki (190 g)
Banan - 1 średnia sztuka (190 g)
Orzechy włoskie (obrane) - 0,75 garści (25 g)
Musli - 5 łyżek (50 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Banan obierz i pokrój w plastry.
2. Jogurt przełóż do miseczki, posyp jogurt musli i posiekanymi orzechami.
3. Dodaj pokrojone banany.

12:00 Posiłek II
czwartek, 14.07.2022Ryż z czerwoną fasolą i
sosem pomidorowymWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 23 g
Węglowodany: 133 gSKŁADNIKI:Ryż brązowy - 0,75 szklanki (120 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (17 g)
Fasola czerwona (puszka) - 0,5 puszki (100 g)
Passata - przetarte pomidory - 1,5 szklanki (325 g)
Cebula - 1,25 sztuki (130 g)
Natka pietruszki - 0,5 pęczka (10 g)
Czosnek - 0,5 główki (17 g)
Zioła prowansalskie - 0,5 łyżeczki (3 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę umyj, obierz, pokrój w kostkę i podduś na oliwie z oliwek.
3. Do cebuli dodaj passatę oraz czerwoną fasolę.
4. Całość duś na wolnym ogniu, dodaj czosnek wyciśnięty przez praskę, zioła prowansalskie, sól oraz pieprz.
5. Podawaj z ryżem, całość posyp posiekaną natką pietruszki.

16:30 Posiłek III
czwartek, 14.07.2022Ryż z czerwoną fasolą i
sosem pomidorowymWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 23 g
Węglowodany: 133 gSKŁADNIKI:Ryż brązowy - 0,75 szklanki (120 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (17 g)
Fasola czerwona (puszka) - 0,5 puszki (100 g)
Passata - przetarte pomidory - 1,5 szklanki (325 g)
Cebula - 1,25 sztuki (130 g)
Natka pietruszki - 0,5 pęczka (10 g)
Czosnek - 0,5 główki (17 g)
Zioła prowansalskie - 0,5 łyżeczki (3 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę umyj, obierz, pokrój w kostkę i podduś na oliwie z oliwek.
3. Do cebuli dodaj passatę oraz czerwoną fasolę.
4. Całość duś na wolnym ogniu, dodaj czosnek wyciśnięty przez praskę, zioła prowansalskie, sól oraz pieprz.
5. Podawaj z ryżem, całość posyp posiekaną natką pietruszki.

21:00 Posiłek IV
czwartek, 14.07.2022Serek wiejski ze szpinakiem i
pomidorem podany z bułkąWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 527 kcal
Białko: 33 g
Tłuszcz: 19 g
Węglowodany: 53 gSKŁADNIKI:Serek wiejski - 8,5 łyżki (200 g)
Bułka pszenna - 1 duża sztuka (80 g)
Pomidor - 1 mała sztuka (65 g)
Szpinak (świeży) - 0,75 garści (13 g)
Olej lniany - 1,5 łyżeczki (6 g)
Sól - 1 szczypta (1 g)
Pieprz czarny ziarnisty - 1 szczypta (1 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pomidor sparz i obierz ze skórki. Pokrój na mniejsze części.
2. Szpinak przepłucz i wymieszaj z pomidorem i serkiem. Polej olejem, dopraw pieprzem i solą.
3. Podawaj z bułką.

07:30 Posiłek I
piątek, 15.07.2022Wytrawny omlet z cukinią i
paprykąWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 615 kcal
Białko: 35 g
Tłuszcz: 41 g
Węglowodany: 12 gSKŁADNIKI:Jaja - 4 duże (250 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (13 g)
Cukinia - 1 mała sztuka (200 g)
Papryka czerwona - 1 mała sztuka (130 g)
Siemię lniane - 1,5 łyżki (13 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jajka wbij do miski i zmiksuj blenderem lub roztrzep widelcem, dodaj len, wymieszaj.
2. Pokrój w kostkę cukinię i paprykę.
3. Rozgrzej na patelni oliwę z oliwek i podsmaż warzywa.
4. Wylej na patelnię masę jajeczną.
5. Omlet smaź na oliwie z oliwek pod przykryciem.

12:00 Posiłek II
piątek, 15.07.2022Kuskus z twarogiem, cukinią
i oliwkamiWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 44 g
Tłuszcz: 28 g
Węglowodany: 103 gSKŁADNIKI:Kasza kuskus - 0,75 szklanki (130 g)
Ser twarogowy chudy - 3 plastry (90 g)
Cukinia - 1 średnia sztuka (230 g)
Oliwki czarne - 1 garść (55 g)
Czosnek - 0,5 ząbka (3 g)
Szcypiorek - 2 łyżki (9 g)
Olej rzepakowy - 2 łyżki (18 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kuskus zalej 0,5 cm ponad poziom wrzątkiem i odczekaj 5 minut, aż ją wchłonie i napęcznieje.
2. Cukinię obierz i pokrój w cienkie paski. Na patelnię wlej olej i lekko podsmaż cukinię. Po chwili dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż do miękkości.
3. Kuskus wyłóż na talerz, wymieszamy z twarogiem, szczypta soli i pieprzu. Na górze ułóż cukinię oraz przekrojone na połówki czarne oliwki. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

16:30 Posiłek III
piątek, 15.07.2022Kuskus z twarogiem, cukinią
i oliwkamiWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 44 g
Tłuszcz: 28 g
Węglowodany: 103 gSKŁADNIKI:Kasza kuskus - 0,75 szklanki (130 g)
Ser twarogowy chudy - 3 plastry (90 g)
Cukinia - 1 średnia sztuka (230 g)
Oliwki czarne - 1 garść (55 g)
Czosnek - 0,5 ząbka (3 g)
Szcypiorek - 2 łyżki (9 g)
Olej rzepakowy - 2 łyżki (18 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kuskus zalej 0,5 cm ponad poziom wrzątkiem i odczekaj 5 minut, aż ją wchłonie i napęcznieje.
2. Cukinię obierz i pokrój w cienkie paski. Na patelnię wlej olej i lekko podsmaż cukinię. Po chwili dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż do miękkości.
3. Kuskus wyłóż na talerz, wymieszamy z twarogiem, szczypta soli i pieprzu. Na górze ułóż cukinię oraz przekrojone na połówki czarne oliwki. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

21:00 Posiłek IV
piątek, 15.07.2022Kanapki żytnie z pastą
twarożkową z rzodkiewkąWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 527 kcal
Białko: 40 g
Tłuszcz: 14 g
Węglowodany: 58 gSKŁADNIKI:Ser twarogowy chudy - 3,5 plastra (100 g)
Rzodkiewka - 4 duże sztuki (75 g)
Jogurt naturalny 2% - 2 łyżki (50 g)
Sałata maślana - 1,5 liścia (13 g)
Zioła prowansalskie - 0,5 łyżeczki (2 g)
Masło - 1,5 łyżki (13 g)
Chleb żytni razowy - 4 średnie kromki (110 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Przygotowanie pasty twarożkowej:
1. Zmieszaj ze sobą twaróg, jogurt naturalny i zioła prowansalskie.
 2. Rzodkiewkę umyj, drobno posiekaj, dodaj do pasty i wymieszaj.
- Przygotowanie kanapek:
1. Na pieczywie ułóż liście sałaty.
 2. Posmaruj kanapkę przygotowaną pastą.
 3. Posyp pieprzem.

07:30 Posiłek I
sobota, 16.07.2022

Wytrawny omlet z cukinią i
papryką

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 615 kcal
Białko: 35 g
Tłuszcz: 41 g
Węglowodany: 12 g

SKŁADNIKI:

Jaja - 4 duże (250 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (13 g)
Cukinia - 1 mała sztuka (200 g)
Papryka czerwona - 1 mała sztuka (130 g)
Siemię lniane - 1,5 łyżki (13 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jajka wbij do miski i zmiksuj blenderem lub roztrzep widelcem, dodaj len, wymieszaj.
2. Pokrój w kostkę cukinię i paprykę.
3. Rozgrzej na patelni oliwę z oliwek i podsmaż warzywa.
4. Wylej na patelnię masę jajeczną.
5. Omlet smaź na oliwie z oliwek pod przykryciem.

12:00 Posiłek II
sobota, 16.07.2022

Kuskus z twarogiem, cukinią
i oliwkami

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 44 g
Tłuszcz: 28 g
Węglowodany: 103 g

SKŁADNIKI:

Kasza kuskus - 0,75 szklanki (130 g)
Ser twarogowy chudy - 3 plastry (90 g)
Cukinia - 1 średnia sztuka (230 g)
Oliwki czarne - 1 garść (55 g)
Czosnek - 0,5 ząbka (3 g)
Szcypiorek - 2 łyżki (9 g)
Olej rzepakowy - 2 łyżki (18 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kuskus zalej 0,5 cm ponad poziom wrzątkiem i odczekaj 5 minut, aż ją wchłonie i napęcznieje.
2. Cukinię obierz i pokrój w cienkie paski. Na patelnię wlej olej i lekko podsmaż cukinię. Po chwili dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż do miękkości.
3. Kuskus wyłóż na talerz, wymieszamy z twarogiem, szczypta soli i pieprzu. Na górze ułóż cukinię oraz przekrojone na połówki czarne oliwki. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

16:30 Posiłek III
sobota, 16.07.2022

Kuskus z twarogiem, cukinią
i oliwkami

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 44 g
Tłuszcz: 28 g
Węglowodany: 103 g

SKŁADNIKI:

Kasza kuskus - 0,75 szklanki (130 g)
Ser twarogowy chudy - 3 plastry (90 g)
Cukinia - 1 średnia sztuka (230 g)
Oliwki czarne - 1 garść (55 g)
Czosnek - 0,5 ząbka (3 g)
Szcypiorek - 2 łyżki (9 g)
Olej rzepakowy - 2 łyżki (18 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kuskus zalej 0,5 cm ponad poziom wrzątkiem i odczekaj 5 minut, aż ją wchłonie i napęcznieje.
2. Cukinię obierz i pokrój w cienkie paski. Na patelnię wlej olej i lekko podsmaż cukinię. Po chwili dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż do miękkości.
3. Kuskus wyłóż na talerz, wymieszamy z twarogiem, szczypta soli i pieprzu. Na górze ułóż cukinię oraz przekrojone na połówki czarne oliwki. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

21:00 Posiłek IV
sobota, 16.07.2022

Kanapki żytnie z pastą
twarożkową z rzodkiewką

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 527 kcal
Białko: 40 g
Tłuszcz: 14 g
Węglowodany: 58 g

SKŁADNIKI:

Ser twarogowy chudy - 3,5 plastra (100 g)
Rzodkiewka - 4 duże sztuki (75 g)
Jogurt naturalny 2% - 2 łyżki (50 g)
Sałata maślana - 1,5 liścia (13 g)
Zioła prowansalskie - 0,5 łyżeczki (2 g)
Masło - 1,5 łyżki (13 g)
Chleb żytni razowy - 4 średnie kromki (110 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Przygotowanie pasty twarożkowej:
1. Zmieszaj ze sobą twaróg, jogurt naturalny i zioła prowansalskie.
 2. Rzodkiewkę umyj, drobno posiekaj, dodaj do pasty i wymieszaj.
- Przygotowanie kanapek:
1. Na pieczywie ułóż liście sałaty.
 2. Posmaruj kanapkę przygotowaną pastą.
 3. Posyp pieprzem.

07:30 Posiłek I
niedziela, 17.07.2022Jagłanka z bananem,
jagodami i migdałamiWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 615 kcal
Białko: 20 g
Tłuszcz: 18 g
Węglowodany: 100 gSKŁADNIKI:Banan - 1 mała sztuka (130 g)
Migdały - 2,5 łyżeczki (18 g)
Jagody goji - 2 łyżki (18 g)
Płatki jaglane - 5,5 łyżki (55 g)
Mleko 2% - 1 szklanka (230 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki jaglane zalej niewielką ilością wrzątku tuż nad poziom płatków.
2. Odstaw na 2-5 minut do napęcznienia.
3. Dodaj podgrzane mleko, banana pokrojonego w plastry, jagody oraz posiekane migdały.

12:00 Posiłek II
niedziela, 17.07.2022Dorsz z warzywami i ryżem
parboiledWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 56 g
Tłuszcz: 25 g
Węglowodany: 96 gSKŁADNIKI:Ryż parboiled - 0,5 szklanki (95 g)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (21 g)
Filet z dorsza - 2,25 porcji (230 g)
Pietruszka korzeń - 2 małe sztuki (120 g)
Cebula - 1 sztuka (90 g)
Marchew - 1 średnia sztuka (85 g)
Seler korzeniowy - 0,25 sztuki (90 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Filety dokładnie umyj, osusz i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
3. Marchew, seler i pietruszkę umyj, a następnie obierz i zetrzyj na tarce.
4. Cebulę umyj, obierz, pokrój, a następnie podduś na oliwie z oliwek razem z pozostałymi warzywami.
5. Warzywa dopraw solą oraz pieprzem, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
6. Filety razem z warzywami piecz w temperaturze 180 stopni 20-25 minut.
7. Podawaj z ugotowanym ryżem.

16:30 Posiłek III
niedziela, 17.07.2022Dorsz z warzywami i ryżem
parboiledWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 56 g
Tłuszcz: 25 g
Węglowodany: 96 gSKŁADNIKI:Ryż parboiled - 0,5 szklanki (95 g)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (21 g)
Filet z dorsza - 2,25 porcji (230 g)
Pietruszka korzeń - 2 małe sztuki (120 g)
Cebula - 1 sztuka (90 g)
Marchew - 1 średnia sztuka (85 g)
Seler korzeniowy - 0,25 sztuki (90 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Filety dokładnie umyj, osusz i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
3. Marchew, seler i pietruszkę umyj, a następnie obierz i zetrzyj na tarce.
4. Cebulę umyj, obierz, pokrój, a następnie podduś na oliwie z oliwek razem z pozostałymi warzywami.
5. Warzywa dopraw solą oraz pieprzem, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
6. Filety razem z warzywami piecz w temperaturze 180 stopni 20-25 minut.
7. Podawaj z ugotowanym ryżem.

21:00 Posiłek IV
niedziela, 17.07.2022Sałatka ziemniaczana z
tuńczykiem, oliwkami,
pomidorami, cebulą i miętąWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 527 kcal
Białko: 34 g
Tłuszcz: 12 g
Węglowodany: 63 gSKŁADNIKI:Tuńczyk w wodzie - 0,75 puszki (95 g)
Ziemniaki - 4 duże sztuki (475 g)
Oliwki czarne - 3 sztuki (15 g)
Cebula czerwona - 0,25 sztuki (30 g)
Pomidor - 2 małe sztuki (230 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżeczki (7 g)
Mięta - 3 liście (3 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, pozostaw do ostudzenia, następnie pokrój w kostkę.
2. Tuńczyka odsącz z wody, pomidory pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w plasterki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, dopraw solą, pieprzem i posiekaną miętą.

07:30 Posiłek I
poniedziałek, 18.07.2022Jagłanka z bananem,
jagodami i migdałamiWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 615 kcal
Białko: 20 g
Tłuszcz: 18 g
Węglowodany: 100 gSKŁADNIKI:Banan - 1 mała sztuka (130 g)
Migdały - 2,5 łyżeczki (18 g)
Jagody goji - 2 łyżki (18 g)
Płatki jaglane - 5,5 łyżki (55 g)
Mleko 2% - 1 szklanka (230 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki jaglane zalej niewielką ilością wrzątku tuż nad poziom płatków.
2. Odstaw na 2-5 minut do napęcznienia.
3. Dodaj podgrzane mleko, banana pokrojonego w plastry, jagody oraz posiekane migdały.

12:00 Posiłek II
poniedziałek, 18.07.2022Dorsz z warzywami i ryżem
parboiledWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 56 g
Tłuszcz: 25 g
Węglowodany: 96 gSKŁADNIKI:Ryż parboiled - 0,5 szklanki (95 g)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (21 g)
Filet z dorsza - 2,25 porcji (230 g)
Pietruszka korzeń - 2 małe sztuki (120 g)
Cebula - 1 sztuka (90 g)
Marchew - 1 średnia sztuka (85 g)
Seler korzeniowy - 0,25 sztuki (90 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Filety dokładnie umyj, osusz i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
3. Marchew, seler i pietruszkę umyj, a następnie obierz i zetrzyj na tarce.
4. Cebulę umyj, obierz, pokrój, a następnie podduś na oliwie z oliwek razem z pozostałymi warzywami.
5. Warzywa dopraw solą oraz pieprzem, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
6. Filety razem z warzywami piecz w temperaturze 180 stopni 20-25 minut.
7. Podawaj z ugotowanym ryżem.

16:30 Posiłek III
poniedziałek, 18.07.2022Dorsz z warzywami i ryżem
parboiledWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 56 g
Tłuszcz: 25 g
Węglowodany: 96 gSKŁADNIKI:Ryż parboiled - 0,5 szklanki (95 g)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (21 g)
Filet z dorsza - 2,25 porcji (230 g)
Pietruszka korzeń - 2 małe sztuki (120 g)
Cebula - 1 sztuka (90 g)
Marchew - 1 średnia sztuka (85 g)
Seler korzeniowy - 0,25 sztuki (90 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Filety dokładnie umyj, osusz i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
3. Marchew, seler i pietruszkę umyj, a następnie obierz i zetrzyj na tarce.
4. Cebulę umyj, obierz, pokrój, a następnie podduś na oliwie z oliwek razem z pozostałymi warzywami.
5. Warzywa dopraw solą oraz pieprzem, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
6. Filety razem z warzywami piecz w temperaturze 180 stopni 20-25 minut.
7. Podawaj z ugotowanym ryżem.

21:00 Posiłek IV
poniedziałek, 18.07.2022Sałatka ziemniaczana z
tuńczykiem, oliwkami,
pomidorami, cebulą i miętąWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 527 kcal
Białko: 34 g
Tłuszcz: 12 g
Węglowodany: 63 gSKŁADNIKI:Tuńczyk w wodzie - 0,75 puszki (95 g)
Ziemniaki - 4 duże sztuki (475 g)
Oliwki czarne - 3 sztuki (15 g)
Cebula czerwona - 0,25 sztuki (30 g)
Pomidor - 2 małe sztuki (230 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżeczki (7 g)
Mięta - 3 liście (3 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, pozostaw do ostudzenia, następnie pokrój w kostkę.
2. Tuńczyka odsącz z wody, pomidory pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w plasterki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, dopraw solą, pieprzem i posiekaną miętą.

07:30 Posiłek I
wtorek, 19.07.2022

Omlet z bananem

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 615 kcal
Białko: 25 g
Tłuszcz: 23 g
Węglowodany: 78 g

SKŁADNIKI:

Siemię lniane - 1,5 łyżeczki (6 g)
Mąka pełnoziarnista - 0,25 szklanki (50 g)
Jaja - 2 duże (130 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżeczki (6 g)
Jogurt naturalny 2% - 1,5 łyżki (35 g)
Miód pszczele - 0,5 łyżeczki (6 g)
Banan - 1 mała sztuka (150 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Oddziel białko od żółtka, a następnie ubij na sztywną pianę.
2. Do żółtek dodaj mąkę, len i jogurt. Delikatnie wymieszaj.
3. Uzyskaną masę dodaj do ubitych białek.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
5. Ciasto smaż na rozgrzanej patelni pod przykryciem.
6. Omlet podawaj posmarowany miodem z pokrojonym w plasterki bananem.

12:00 Posiłek II
wtorek, 19.07.2022

Chrupiąca ciecierzycza z
kaszą gryczaną i suszonymi
pomidorami

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 118 g

SKŁADNIKI:

Ciecierzycza konserwowa - 0,5 szklanki (85 g)
Kasza gryczana - 0,75 szklanki (110 g)
Pomidory suszone na słońcu - 1 garść (30 g)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (22 g)
Sos sojowy - 0,5 łyżki (7 g)
Chrzan - 0,5 łyżki (7 g)
Burak (surowy lub ugotowany) - 1 duża sztuka (170 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę gryczaną ugotuj al dente. Opłukaną ciecierzycę i suszone pomidory podsmaż na rozgrzanej oliwie.
2. Buraki zetrzyj na tarce i wymieszaj z chrzanem.
3. Kaszę gryczaną i sos sojowy dodaj do ciecierzycy oraz pomidorów, chwilę podsmaż. Dopraw pieprzem (aby podkreślić smak potrawy, sugerujemy użyć także oregano lub tymianku).
3. Podawaj z buraczkami.

16:30 Posiłek III
wtorek, 19.07.2022

Chrupiąca ciecierzycza z
kaszą gryczaną i suszonymi
pomidorami

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 118 g

SKŁADNIKI:

Ciecierzycza konserwowa - 0,5 szklanki (85 g)
Kasza gryczana - 0,75 szklanki (110 g)
Pomidory suszone na słońcu - 1 garść (30 g)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (22 g)
Sos sojowy - 0,5 łyżki (7 g)
Chrzan - 0,5 łyżki (7 g)
Burak (surowy lub ugotowany) - 1 duża sztuka (170 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę gryczaną ugotuj al dente. Opłukaną ciecierzycę i suszone pomidory podsmaż na rozgrzanej oliwie.
2. Buraki zetrzyj na tarce i wymieszaj z chrzanem.
3. Kaszę gryczaną i sos sojowy dodaj do ciecierzycy oraz pomidorów, chwilę podsmaż. Dopraw pieprzem (aby podkreślić smak potrawy, sugerujemy użyć także oregano lub tymianku).
3. Podawaj z buraczkami.

21:00 Posiłek IV
wtorek, 19.07.2022

Naleśniki razowe z
twarożkiem, gruszką i
orzechami włoskimi

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 527 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 19 g
Węglowodany: 60 g

SKŁADNIKI:

Mąka pełnoziarnista - 0,25 szklanki (35 g)
Mleko 2% - 0,4 szklanki (95 g)
Olej rzepakowy - 1,5 łyżeczki (7 g)
Ser twarogowy półtłusty - 0,5 kostki (95 g)
Jogurt naturalny 2% - 1,5 łyżki (35 g)
Miód pszczele - 1 łyżka (23 g)
Gruszka - (55 g)
Orzechy włoskie (obrane) - 1 sztuka (4 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mleko i mąkę wymieszaj na gładką masę. Umaż naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni wysmarowanej olejem.
2. Twaróg roznieć widelcem i wymieszaj z jogurtem.
3. Gruszkę pokrój w kostkę, wrzuć na patelnię z niewielką ilością wody. Duś, następnie dodaj miód i posiekane orzechy.
4. Na naleśnik wyłóż twarożek i gruszkę, zwiń.

07:30 Posiłek I
środa, 20.07.2022

Omlet z bananem

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 615 kcal
Białko: 25 g
Tłuszcz: 23 g
Węglowodany: 78 g

SKŁADNIKI:

Siemię lniane - 1,5 łyżeczki (6 g)
Mąka pełnoziarnista - 0,25 szklanki (50 g)
Jaja - 2 duże (130 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżeczki (6 g)
Jogurt naturalny 2% - 1,5 łyżki (35 g)
Miód pszczeni - 0,5 łyżeczki (6 g)
Banan - 1 mała sztuka (150 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Oddziel białko od żółtka, a następnie ubij na sztywną pianę.
2. Do żółtek dodaj mąkę, len i jogurt. Delikatnie wymieszaj.
3. Uzyskaną masę dodaj do ubitych białek.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
5. Ciasto smaź na rozgrzanej patelni pod przykryciem.
6. Omlet podawaj posmarowany miodem z pokrojonym w plasterki bananem.

12:00 Posiłek II
środa, 20.07.2022

Chrupiąca ciecierzycza z
kaszą gryczaną i suszonymi
pomidorami

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 118 g

SKŁADNIKI:

Ciecierzycza konserwowa - 0,5 szklanki (85 g)
Kasza gryczana - 0,75 szklanki (110 g)
Pomidory suszone na słońcu - 1 garść (30 g)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (22 g)
Sos sojowy - 0,5 łyżki (7 g)
Chrzan - 0,5 łyżki (7 g)
Burak (surowy lub ugotowany) - 1 duża sztuka (170 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę gryczaną ugotuj al dente. Opłukaną ciecierzycę i suszone pomidory podsmaż na rozgrzanej oliwie.
2. Buraki zetrzyj na tarce i wymieszaj z chrzanem.
3. Kaszę gryczaną i sos sojowy dodaj do ciecierzycy oraz pomidorów, chwilę podsmaż. Dopraw pieprzem (aby podkreślić smak potrawy, sugerujemy użyć także oregano lub tymianku).
3. Podawaj z buraczkami.

16:30 Posiłek III
środa, 20.07.2022

Chrupiąca ciecierzycza z
kaszą gryczaną i suszonymi
pomidorami

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 118 g

SKŁADNIKI:

Ciecierzycza konserwowa - 0,5 szklanki (85 g)
Kasza gryczana - 0,75 szklanki (110 g)
Pomidory suszone na słońcu - 1 garść (30 g)
Oliwa z oliwek - 2 łyżki (22 g)
Sos sojowy - 0,5 łyżki (7 g)
Chrzan - 0,5 łyżki (7 g)
Burak (surowy lub ugotowany) - 1 duża sztuka (170 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę gryczaną ugotuj al dente. Opłukaną ciecierzycę i suszone pomidory podsmaż na rozgrzanej oliwie.
2. Buraki zetrzyj na tarce i wymieszaj z chrzanem.
3. Kaszę gryczaną i sos sojowy dodaj do ciecierzycy oraz pomidorów, chwilę podsmaż. Dopraw pieprzem (aby podkreślić smak potrawy, sugerujemy użyć także oregano lub tymianku).
3. Podawaj z buraczkami.

21:00 Posiłek IV
środa, 20.07.2022

Naleśniki razowe z
twarogiem, gruszką i
orzechami włoskimi

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 527 kcal
Białko: 27 g
Tłuszcz: 19 g
Węglowodany: 60 g

SKŁADNIKI:

Mąka pełnoziarnista - 0,25 szklanki (35 g)
Mleko 2% - 0,4 szklanki (95 g)
Olej rzepakowy - 1,5 łyżeczki (7 g)
Ser twarogowy półtłusty - 0,5 kostki (95 g)
Jogurt naturalny 2% - 1,5 łyżki (35 g)
Miód pszczeni - 1 łyżka (23 g)
Gruszka - (55 g)
Orzechy włoskie (obrane) - 1 sztuka (4 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mleko i mąkę wymieszaj na gładką masę. Umaż naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni wysmarowanej olejem.
2. Twaróg roznieć widelcem i wymieszaj z jogurtem.
3. Gruszkę pokrój w kostkę, wrzuć na patelnię z niewielką ilością wody. Duś, następnie dodaj miód i posiekane orzechy.
4. Na naleśnik wyłóż twaróg i gruszkę, zwiń.

07:30 Posiłek I
czwartek, 21.07.2022

Cynamonowa owsianka z
gruszką i orzechami
włoskimi

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 615 kcal
Białko: 23 g
Tłuszcz: 19 g
Węglowodany: 85 g

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane (górskie) - 7 łyżek (65 g)
Gruszka - 1 duża sztuka (210 g)
Orzechy włoskie (obrane) - 0,5 garści (13 g)
Jogurt naturalny 2% - 1 szklanka (250 g)
Cynamon - 0,5 łyżeczki (1 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane zalej niewielką ilością wrzątku, tuż nad poziom płatków.
2. Odstaw na 2-5 minut do napęcznienia.
3. Dodaj jogurt, pokrojone plasterki gruszki i cynamon.
4. Posiekaj i dodaj orzechy włoskie.

12:00 Posiłek II
czwartek, 21.07.2022

Warzywna paella

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 879 kcal
Białko: 16 g
Tłuszcz: 22 g
Węglowodany: 128 g

SKŁADNIKI:

Ryż biały - 0,75 szklanki (160 g)
Bulion warzywny w słoiczku (Winiary) - 1,5 łyżki (24 g)
Cukinia - 1 mała sztuka (140 g)
Papryka czerwona - 0,5 średniej sztuki (80 g)
Papryka zielona - 0,5 małej sztuki (55 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (16 g)
Cebula czerwona - 0,5 sztuki (45 g)
Czosnek - 1,5 ząbka (8 g)
Oliwki zielone - 0,75 garści (35 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Bulion rozcieńcz z wodą zgodnie z instrukcją na opakowaniu i zagotuj. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż na niej drobno posiekaną cebulę. Dodaj ulubione przyprawy (sugerujemy użyć liścia laurowego, papryki czerwonej, papryki chili, tymianku, oregano). Smaż wszystko ok. 2 minut, często mieszając.
2. Papryki pokrój w paski, a cukinię w kostkę. Przełóż warzywa na patelnię i podduś przez chwilę. Wlej 150 ml bulionu i wsyp ryż. Wymieszaj i gotuj na małym ogniu.
3. Kiedy płyn trochę odparuje, dodaj pozostałą ilość bulionu. Ryż powinien być miękki, gotuj go ok. 15–20 minut. Na koniec dopraw pieprzem i szczyptą soli.
4. Tak przygotowaną paellę posyp pokrojonymi oliwkami, opcjonalnie posiekaną cebulą dymką i natką pietruszki.

16:30 Posiłek III
czwartek, 21.07.2022

Warzywna paella

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 879 kcal
Białko: 16 g
Tłuszcz: 22 g
Węglowodany: 128 g

SKŁADNIKI:

Ryż biały - 0,75 szklanki (160 g)
Bulion warzywny w słoiczku (Winiary) - 1,5 łyżki (24 g)
Cukinia - 1 mała sztuka (140 g)
Papryka czerwona - 0,5 średniej sztuki (80 g)
Papryka zielona - 0,5 małej sztuki (55 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (16 g)
Cebula czerwona - 0,5 sztuki (45 g)
Czosnek - 1,5 ząbka (8 g)
Oliwki zielone - 0,75 garści (35 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Bulion rozcieńcz z wodą zgodnie z instrukcją na opakowaniu i zagotuj. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż na niej drobno posiekaną cebulę. Dodaj ulubione przyprawy (sugerujemy użyć liścia laurowego, papryki czerwonej, papryki chili, tymianku, oregano). Smaż wszystko ok. 2 minut, często mieszając.
2. Papryki pokrój w paski, a cukinię w kostkę. Przełóż warzywa na patelnię i podduś przez chwilę. Wlej 150 ml bulionu i wsyp ryż. Wymieszaj i gotuj na małym ogniu.
3. Kiedy płyn trochę odparuje, dodaj pozostałą ilość bulionu. Ryż powinien być miękki, gotuj go ok. 15–20 minut. Na koniec dopraw pieprzem i szczyptą soli.
4. Tak przygotowaną paellę posyp pokrojonymi oliwkami, opcjonalnie posiekaną cebulą dymką i natką pietruszki.

21:00 Posiłek IV
czwartek, 21.07.2022

Naleśniki ze szpinakiem,
jabłkiem i orzechami
włoskimi

WARTOŚCI
ODŻYWCZE:

Energia: 527 kcal
Białko: 12 g
Tłuszcz: 28 g
Węglowodany: 51 g

SKŁADNIKI:

Mąka pełnoziarnista - 0,5 szklanki (55 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżeczki (11 g)
Szpinak (świeży) - 0,5 opakowania (85 g)
Czosnek - 1 ząbek (5 g)
Woda mineralna - 0,4 szklanki (80 g)
Orzechy włoskie (obrane) - 0,75 garści (23 g)
Jabłko - 1 mała sztuka (85 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie ciasta:

1. Mąkę i wodę wymieszaj ze sobą do uzyskania gładkiej konsystencji, odstaw na kilka minut.
2. Na patelni rozgrzej połowę ilości oliwy z oliwek i rozsmaruj po całej powierzchni.
3. Ciasto przemieszaj.
4. Na patelnię wylej cienką warstwę ciasta, dokładnie rozprowadź po dostępnej powierzchni.
5. Smaż z obu stron do uzyskania złocistego koloru.

Przygotowanie nadzienia:

1. Liście szpinaku dokładnie umyj, drobno posiekaj i duś na patelni na pozostałej ilości oliwy.
2. Jabłko umyj, obierz i pokrój w plasterki lub zetrzyj na tarce. Czosnek obierz i drobno posiekaj. Dodaj do szpinaku i duś kilka minut aż jabłka będą ciepłe.
3. Pod koniec duszenia dodaj posiekane drobno orzechy. Całość wymieszaj.
4. Na przygotowane naleśniki wyłóż nadzienie, a następnie całość złóż w ćwiartki.

07:30 Posiłek I
piątek, 22.07.2022

Cynamonowa owsianka z
gruszką i orzechami
włoskimi

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 615 kcal
Białko: 23 g
Tłuszcz: 19 g
Węglowodany: 85 g

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane (górskie) - 7 łyżek (65 g)
Gruszka - 1 duża sztuka (210 g)
Orzechy włoskie (obrane) - 0,5 garści (13 g)
Jogurt naturalny 2% - 1 szklanka (250 g)
Cynamon - 0,5 łyżeczki (1 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane zalej niewielką ilością wrzątku, tuż nad poziom płatków.
2. Odstaw na 2-5 minut do napęcznienia.
3. Dodaj jogurt, pokrojone plasterki gruszki i cynamon.
4. Posiekaj i dodaj orzechy włoskie.

12:00 Posiłek II
piątek, 22.07.2022

Warzywna paella

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 16 g
Tłuszcz: 22 g
Węglowodany: 128 g

SKŁADNIKI:

Ryż biały - 0,75 szklanki (160 g)
Bulion warzywny w słoiczku (Winiary) - 1,5 łyżki (24 g)
Cukinia - 1 mała sztuka (140 g)
Papryka czerwona - 0,5 średniej sztuki (80 g)
Papryka zielona - 0,5 małej sztuki (55 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (16 g)
Cebula czerwona - 0,5 sztuki (45 g)
Czosnek - 1,5 ząbka (8 g)
Oliwki zielone - 0,75 garści (35 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Bulion rozcieńcz z wodą zgodnie z instrukcją na opakowaniu i zagotuj. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż na niej drobno posiekaną cebulę. Dodaj ulubione przyprawy (sugerujemy użyć liścia laurowego, papryki czerwonej, papryki chili, tymianku, oregano). Smaż wszystko ok. 2 minut, często mieszając.
2. Papryki pokrój w paski, a cukinię w kostkę. Przełóż warzywa na patelnię i podduś przez chwilę. Wlej 150 ml bulionu i wsyp ryż. Wymieszaj i gotuj na małym ogniu.
3. Kiedy płyn trochę odparuje, dodaj pozostałą ilość bulionu. Ryż powinien być miękki, gotuj go ok. 15–20 minut. Na koniec dopraw pieprzem i szczyptą soli.
4. Tak przygotowaną paellę posyp pokrojonymi oliwkami, opcjonalnie posiekaną cebulą dymką i natką pietruszki.

16:30 Posiłek III
piątek, 22.07.2022

Warzywna paella

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 879 kcal
Białko: 16 g
Tłuszcz: 22 g
Węglowodany: 128 g

SKŁADNIKI:

Ryż biały - 0,75 szklanki (160 g)
Bulion warzywny w słoiczku (Winiary) - 1,5 łyżki (24 g)
Cukinia - 1 mała sztuka (140 g)
Papryka czerwona - 0,5 średniej sztuki (80 g)
Papryka zielona - 0,5 małej sztuki (55 g)
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki (16 g)
Cebula czerwona - 0,5 sztuki (45 g)
Czosnek - 1,5 ząbka (8 g)
Oliwki zielone - 0,75 garści (35 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Bulion rozcieńcz z wodą zgodnie z instrukcją na opakowaniu i zagotuj. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż na niej drobno posiekaną cebulę. Dodaj ulubione przyprawy (sugerujemy użyć liścia laurowego, papryki czerwonej, papryki chili, tymianku, oregano). Smaż wszystko ok. 2 minut, często mieszając.
2. Papryki pokrój w paski, a cukinię w kostkę. Przełóż warzywa na patelnię i podduś przez chwilę. Wlej 150 ml bulionu i wsyp ryż. Wymieszaj i gotuj na małym ogniu.
3. Kiedy płyn trochę odparuje, dodaj pozostałą ilość bulionu. Ryż powinien być miękki, gotuj go ok. 15–20 minut. Na koniec dopraw pieprzem i szczyptą soli.
4. Tak przygotowaną paellę posyp pokrojonymi oliwkami, opcjonalnie posiekaną cebulą dymką i natką pietruszki.

21:00 Posiłek IV
piątek, 22.07.2022

Naleśniki ze szpinakiem,
jabłkiem i orzechami
włoskimi

**WARTOŚCI
ODŻYWCZE:**

Energia: 527 kcal
Białko: 12 g
Tłuszcz: 28 g
Węglowodany: 51 g

SKŁADNIKI:

Mąka pełnoziarnista - 0,5 szklanki (55 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżeczki (11 g)
Szpinak (świeży) - 0,5 opakowania (85 g)
Czosnek - 1 ząbek (5 g)
Woda mineralna - 0,4 szklanki (80 g)
Orzechy włoskie (obrane) - 0,75 garści (23 g)
Jabłko - 1 mała sztuka (85 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie ciasta:

1. Mąkę i wodę wymieszaj ze sobą do uzyskania gładkiej konsystencji, odstaw na kilka minut.
2. Na patelni rozgrzej połowę ilości oliwy z oliwek i rozsmaruj po całej powierzchni.
3. Ciasto przemieszaj.
4. Na patelnię wylej cienką warstwę ciasta, dokładnie rozprowadź po dostępnej powierzchni.
5. Smaż z obu stron do uzyskania złocistego koloru.

Przygotowanie nadzienia:

1. Liście szpinaku dokładnie umyj, drobno posiekaj i duś na patelni na pozostałej ilości oliwy.
2. Jabłko umyj, obierz i pokrój w plasterki lub zetrzyj na tarce. Czosnek obierz i drobno posiekaj. Dodaj do szpinaku i duś kilka minut aż jabłka będą ciepłe.
3. Pod koniec duszenia dodaj posiekane drobno orzechy. Całość wymieszaj.
4. Na przygotowane naleśniki wyłóż nadzienie, a następnie całość złóż w ćwiartki.

07:30 Posiłek I
sobota, 23.07.2022Omlet z łososiem i
pomidorkami koktajlowymiWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 615 kcal
Białko: 40 g
Tłuszcz: 34 g
Węglowodany: 28 gSKŁADNIKI:Jaja - 3 duże (190 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (9 g)
Płatki owsiane (górskie) - 4 łyżki (35 g)
Łosoś wędzony - 3 plastry (55 g)
Pomidorki koktajlowe - 6 sztuk (110 g)
Szpinak (świeży) - 0,25 opakowania (35 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jajka wbij do miski i zmiksuj blenderem lub roztrzep widelcem, dodaj płatki, wymieszaj.
2. Łososia pokrój w kostkę i dodaj do masy jajecznej.
3. Podsmaż szpinak na patelni, aż odparuje z niego woda.
4. Wylej na patelnię masę jajeczną.
5. Omlet smaż na oliwie z oliwek pod przykryciem.
6. Całość udekoruj pokrojonymi na połówki pomidorkami koktajlowymi.

12:00 Posiłek II
sobota, 23.07.2022Dorsz z warzywami i kaszą
gryczanąWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 46 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 94 gSKŁADNIKI:Kasza gryczana - 0,75 szklanki (110 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżki (24 g)
Filet z dorsza - 1,5 porcji (140 g)
Pietruszka korzeń - 2 średnie sztuki (140 g)
Cebula - 1 sztuka (100 g)
Marchew - 1 mała sztuka (85 g)
Seler korzeniowy - 0,25 sztuki (100 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Filety dokładnie umyj, osusz i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
4. Marchew, seler i pietruszkę umyj, a następnie obierz i zetrzyj na tarce.
5. Cebulę umyj, obierz, pokrój, a następnie podduś na oliwie z oliwek razem z pozostałymi warzywami.
6. Warzywa dopraw solą oraz pieprzem, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
7. Filety razem z warzywami piecz w temperaturze 180 stopni 20–25 minut.
8. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

16:30 Posiłek III
sobota, 23.07.2022Dorsz z warzywami i kaszą
gryczanąWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 46 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 94 gSKŁADNIKI:Kasza gryczana - 0,75 szklanki (110 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżki (24 g)
Filet z dorsza - 1,5 porcji (140 g)
Pietruszka korzeń - 2 średnie sztuki (140 g)
Cebula - 1 sztuka (100 g)
Marchew - 1 mała sztuka (85 g)
Seler korzeniowy - 0,25 sztuki (100 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Filety dokładnie umyj, osusz i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
4. Marchew, seler i pietruszkę umyj, a następnie obierz i zetrzyj na tarce.
5. Cebulę umyj, obierz, pokrój, a następnie podduś na oliwie z oliwek razem z pozostałymi warzywami.
6. Warzywa dopraw solą oraz pieprzem, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
7. Filety razem z warzywami piecz w temperaturze 180 stopni 20–25 minut.
8. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

21:00 Posiłek IV
sobota, 23.07.2022Twarożek z selerem
naciowym podany z bułką z
masłemWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 527 kcal
Białko: 52 g
Tłuszcz: 9 g
Węglowodany: 57 gSKŁADNIKI:Ser twarogowy chudy - 5,25 plastra (150 g)
Jogurt naturalny 2% - 0,25 szklanki (60 g)
Bułka pszenna - 2 małe sztuki (90 g)
Masło - 0,5 łyżki (4 g)
Seler naciowy - 1 łodyga (45 g)
Sól - 2 szczypty (1 g)
Pieprz czarny ziarnisty - 2 szczypty (1 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Twaróg rozgnieć widelcem i połącz z jogurtem.
2. Seler obierz z twardych włókien, pokrój w kosteczkę.
3. Twaróg wymieszaj z selerem, dopraw solą i pieprzem.
4. Podawaj z bułką posmarowaną masłem.

07:30 Posiłek I
niedziela, 24.07.2022Omlet z łososiem i
pomidorkami koktajlowymiWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 615 kcal
Białko: 40 g
Tłuszcz: 34 g
Węglowodany: 28 gSKŁADNIKI:Jaja - 3 duże (190 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (9 g)
Płatki owsiane (górskie) - 4 łyżki (35 g)
Łosoś wędzony - 3 plastry (55 g)
Pomidorki koktajlowe - 6 sztuk (110 g)
Szpinak (świeży) - 0,25 opakowania (35 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jajka wbij do miski i zmiksuj blenderem lub roztrzep widelcem, dodaj płatki, wymieszaj.
2. Łososia pokrój w kostkę i dodaj do masy jajecznej.
3. Podsmaż szpinak na patelni, aż odparuje z niego woda.
4. Wylej na patelnię masę jajeczną.
5. Omlet smaż na oliwie z oliwek pod przykryciem.
6. Całość udekoruj pokrojonymi na połówki pomidorkami koktajlowymi.

12:00 Posiłek II
niedziela, 24.07.2022Dorsz z warzywami i kaszą
gryczanąWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 46 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 94 gSKŁADNIKI:Kasza gryczana - 0,75 szklanki (110 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżki (24 g)
Filet z dorsza - 1,5 porcji (140 g)
Pietruszka korzeń - 2 średnie sztuki (140 g)
Cebula - 1 sztuka (100 g)
Marchew - 1 mała sztuka (85 g)
Seler korzeniowy - 0,25 sztuki (100 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Filety dokładnie umyj, osusz i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
4. Marchew, seler i pietruszkę umyj, a następnie obierz i zetrzyj na tarce.
5. Cebulę umyj, obierz, pokrój, a następnie podduś na oliwie z oliwek razem z pozostałymi warzywami.
6. Warzywa dopraw solą oraz pieprzem, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
7. Filety razem z warzywami piecz w temperaturze 180 stopni 20–25 minut.
8. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

16:30 Posiłek III
niedziela, 24.07.2022Dorsz z warzywami i kaszą
gryczanąWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 879 kcal
Białko: 46 g
Tłuszcz: 30 g
Węglowodany: 94 gSKŁADNIKI:Kasza gryczana - 0,75 szklanki (110 g)
Oliwa z oliwek - 2,5 łyżki (24 g)
Filet z dorsza - 1,5 porcji (140 g)
Pietruszka korzeń - 2 średnie sztuki (140 g)
Cebula - 1 sztuka (100 g)
Marchew - 1 mała sztuka (85 g)
Seler korzeniowy - 0,25 sztuki (100 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Filety dokładnie umyj, osusz i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
4. Marchew, seler i pietruszkę umyj, a następnie obierz i zetrzyj na tarce.
5. Cebulę umyj, obierz, pokrój, a następnie podduś na oliwie z oliwek razem z pozostałymi warzywami.
6. Warzywa dopraw solą oraz pieprzem, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
7. Filety razem z warzywami piecz w temperaturze 180 stopni 20–25 minut.
8. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

21:00 Posiłek IV
niedziela, 24.07.2022Twarożek z selerem
naciowym podany z bułką z
masłemWARTOŚCI
ODŻYWCZE:Energia: 527 kcal
Białko: 52 g
Tłuszcz: 9 g
Węglowodany: 57 gSKŁADNIKI:Ser twarogowy chudy - 5,25 plastra (150 g)
Jogurt naturalny 2% - 0,25 szklanki (60 g)
Bułka pszenna - 2 małe sztuki (90 g)
Masło - 0,5 łyżki (4 g)
Seler naciowy - 1 łodyga (45 g)
Sól - 2 szczypty (1 g)
Pieprz czarny ziarnisty - 2 szczypty (1 g)SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Twaróg rozgnieć widelcem i połącz z jogurtem.
2. Seler obierz z twardych włókien, pokrój w kosteczkę.
3. Twaróg wymieszaj z selerem, dopraw solą i pieprzem.
4. Podawaj z bułką posmarowaną masłem.