

# Raport dla kuchni : 2020-01-20

## **POSIŁEK: Omlet ILOŚĆ: 115g**

\* Liczba porcji o wadze 20g : 2

\* Liczba porcji o wadze 75g : 1

- 60g Świeże jaja
- 40g Ser królewski
- 8g Mleko 1,5 %
- 6g Masło extra

1. Jajka roztrzepać i wymieszać z potartym serem oraz mlekiem.

2. Masę wylać na rozgrzaną patelnię i smażyć.

3. Po około 4 minutach ściągnąć omlet z patelni.

## **POSIŁEK: Spaghetti ILOŚĆ: 330g**

\* Liczba porcji o wadze 110g : 3

- 212g Makaron Spaghetti
- 106g Sos pomidorowy z oregano, sos spaghetti
- 10g Ser żółty Gouda

1. Ugotuj makaron.

2. Podgrzej sos.

3. Wymieszaj makaron z sosem i posym potartym serem.

## **POSIŁEK: Owsianka ILOŚĆ: 250g**

\* Liczba porcji o wadze 50g : 2

\* Liczba porcji o wadze 150g : 1

- 138g mleko UHT 3,2%
- 48g płatki owsiane
- 27g Rodzynki luksusowe
- 20g Jogurt Naturalny
- 13g Malina

1. Płatki zalej mlekiem i dodaj rodzynki.
2. Gotuj przez około 7 minut.
3. Dodaj pozostałe składniki.

### **POSIŁEK: Jajecznica ILOŚĆ: 225g**

\* Liczba porcji o wadze 75g : 3

- 217g Świeże jaja
- 7g Masło extra

1. Rozpuść masło na rozgrzanej patelni.
2. Smaż jajka mieszając co jakiś czas .

### **POSIŁEK: Budyń z malinami ILOŚĆ: 150g**

\* Liczba porcji o wadze 50g : 3

- 83g Mleko 1,5 %
- 55g Budyń waniliowy
- 11g Malina

1. Zagotuj 3/4 mleka.
2. Budyń rozpuść w pozostałej ilości mleka.
3. Gdy mleko się zagotuje dodaj rozpuszczony budyń i mieszaj aż do zgęstnienia.