



SYLWIA SOBOTA

fit *by* sobota

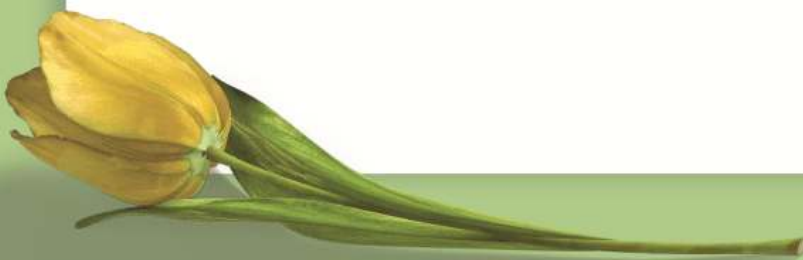
SYLWIA SOBOTA



# JADŁOSPIS



FORMA NA LATA -  
WIOSNA





CZEŚĆ !!

Cieszę się, że masz przed sobą ten jadłospis!!

Cieszę się, bo wiem, że w zdrowym ciele zdrowy duch ! Wiem także, że jeśli dołożysz do tego aktywność fizyczną, to będziesz cieszyć się świetnymi efektami.

Mam dla Ciebie kilka wskazówek:

Jeżeli nie lubisz któregoś ze składników lub też go nie posiadasz, to spokojnie poszukaj zamiennika:

- orzechy i pestki wymieniaj między sobą 1:1
- łososia wymień na makrelę, indyka na kurczaka, chudą wieprzowinę na wołowinę
- kaszę możesz zamienić na ryż, makaron, itp.
- mąkę możesz wybrać dowolną
- mleko zwykle możesz zastąpić mlekiem roślinnym
- jeśli masz swoje sprawdzone smaki to przyprawiaj wedle własnego uznania
- staraj się ograniczać duże ilości soli

Jeśli wcześniej piłaś słodkie napoje i podczas trzymania się jadłospisu będzie Ci bardzo tego brakować - możesz posłodzić herbatę czy kawę erytrolesem lub wybrać napój zero.

Polecam zacząć dzień od wypicia szklanki letniej wody z cytryną - pobudza do pracy nasze jelita, nawadnia organizm po całej nocy, wpływa na lepsze trawienie.

W ciągu dnia staraj się wypijać minimum 2-2,5l wody (w tym kawa, herbata).

Jeśli do tej pory jadłaś zupy i nie chcesz z nich rezygnować:

- zupa jest lekka, warzywna to nie wliczaj jej w kaloryczność.
- zupa jest treściwa z mięsem, kaszą czy ziemniakami - potraktuj ją jako główny posiłek.

Jeśli będziesz potrzebować więcej warzyw to spokojnie zjedz - naprawdę nic się nie stanie, jak zjesz więcej pomidora, ogórka czy innego warzywa. Wrzuć na luz! Nie wyrzucaj!

Jeśli w diecie zostaje Ci jakiś produkt i nie chcesz, aby się zmarnował - ugotuj posiłki na dwa dni.

Dietę trzymasz jak chcesz...możesz gotować od razu na dwa dni (jedząc to samo) lub codziennie zmieniać sobie posiłki :). Możesz także zmieniać kolejność posiłków w ciągu dnia.

Ostatni posiłek staraj się zjeść najpóźniej 1,5h przed snem :).

JEŚLI CHCESZ UŻYĆ INNYCH OWOCÓW NIŻ PODAŁAM W JADŁOSPISIE - SKORZYSTAJ Z TABELI WYMIENNIKÓW.

Cieszę się, że razem dążymy do FORMY NA LATA !!

**poniedziałek****► Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 20.52g, T: 21.04g, W o.: 57.87g)**

Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr (E: 62kcal, B o.: 7.2g, T: 0g, W o.: 8.25g) 1/2 opakowania (75g)

Kakaowe pancakes (E: 410kcal, B o.: 13.32g, T: 21.04g, W o.: 49.62g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/3 łyżki (4g)
- Mąka gryczana - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (75ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/3 plastra (13g)
- Erytrol - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)

**Sposób przygotowania:**

1. Masło rozpuścić i wlać do miski.
2. Dodać wszystkie składniki poza olejem i dokładnie połączyć razem.
3. Na patelni rozgrzać olej (podzielić go do usmażenia wszystkich placków).
4. Smażyć placuszki na wolnym ogniu.

Przygotować placki od razu na 2 porcje.  
Zjeść połowę. Druga połowa na kolację.  
Serkiem posmarować placuszki.

**► II śniadanie (E: 374kcal, B o.: 23.78g, T: 10.07g, W o.: 50.36g)**

Grahamka z szynką i mozzarellą (E: 374kcal, B o.: 23.78g, T: 10.07g, W o.: 50.36g) 1 porcja

- Bułki grahamki - 3/4 sztuki (80g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, light - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (20g)
- Sos pesto, zielony - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

1. Połówki bułki posmarować pesto.
2. Na bułkę ułożyć kolejno: sałatę, szynkę, mozzarellę, pomidor.
3. Przykryć drugą połówką.

**► Obiad (E: 405kcal, B o.: 25.17g, T: 10g, W o.: 55.98g)**

Indyk z pieczarkowym ryżem (E: 405kcal, B o.: 25.17g, T: 10g, W o.: 55.98g) 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Połędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

1. Ryż i brokuł ugotować do miękkości.
2. Pieczarki pokroić w plasterki.
3. Na patelni rozgrzać 5g oliwy.
4. Podsmażyć pieczarki, tak aby odparowała z nich woda (przyprawić solą i pieprzem).
5. W tym czasie indyka pokroić w plastry, doprawić solą i pieprzem.
6. Pieczarki połączyć ugotowanym ryżem - zostawić garnku, aby było ciepłe.
6. Na patelni rozgrzać drugie 5g oliwy.
7. Podsmażyć indyka.
8. Gotowe mięso zjeść z ryżem i ugotowanym brokułem.



► **Kolacja (E: 472kcal, B o.: 20.52g, T: 21.04g, W o.: 57.87g)**

Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr (E: 62kcal, B o.: 7.2g, T: 0g, W o.: 8.25g) 1/2 opakowania (75g)

Kakaowe pancakes (E: 410kcal, B o.: 13.32g, T: 21.04g, W o.: 49.62g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/3 łyżki (4g)
- Mąka gryczana - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (75ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/3 plastra (13g)
- Erytrol - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)



Sposób przygotowania:

1. Masło rozpuścić i wlać do miski.
2. Dodać wszystkie składniki poza olejem i dokładnie połączyć razem.
3. Na patelni rozgrzać olej (podzielić go do usmażenia wszystkich placków).
4. Smażyć placuszki na wolnym ogniu.

Placuszki powinny być już gotowe.



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1723 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	222.08 g



wtorek

► **Śniadanie (E: 407kcal, B o.: 18.19g, T: 16.68g, W o.: 52.83g)**

Owsianka kakaowa z chia (E: 407kcal, B o.: 18.19g, T: 16.68g, W o.: 52.83g)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki (40g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 3/4 łyżki (15g)
- Nasiona chia, suszone - 1/2 łyżki (5g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlać mleko.
2. Dodać płatki owsiane, kakao, chia, erytrol.
3. Gotować około 5 minut na wolnym ogniu (aż płatki staną się miękkie i gęste).
4. Przełożyć do miseczki.
5. Dodać masło orzechowe 100% i posypać borówkami.

► **II śniadanie (E: 367kcal, B o.: 37.24g, T: 13.94g, W o.: 28.22g)**

Koktajl malinowy (E: 367kcal, B o.: 37.24g, T: 13.94g, W o.: 28.22g)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)
- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)
- Izolat - Allnutrition - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

1. Maliny, kefir i izolat zblendować na koktajl.
2. Orzechy zjeść dodatkowo.

Koktajl najlepiej smakuje schłodzony.

► **Obiad (E: 469kcal, B o.: 20.14g, T: 10.9g, W o.: 80.02g)**

Ser mozzarella, light (E: 47kcal, B o.: 5.7g, T: 2.55g, W o.: 0.3g)

1 i 1/2 plastra (30g)

Chleb graham (E: 92kcal, B o.: 3.32g, T: 0.68g, W o.: 19.48g)

1 i 1/3 kromki (40g)

Zupa z pomidorów i cukinii (E: 330kcal, B o.: 11.12g, T: 7.67g, W o.: 60.24g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycy bez zalewy, puszka - 1/5 puszki (50g)
- Batat - 1/3 sztuki (100g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/2 łyżki (8g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę, marchewkę, batata, cukinię pokroić w drobną kostkę.
2. Czosnek przecisnąć przez praskę.
3. W garnku rozgrzać oliwę.
4. Dodać cebulę i czosnek u dusić przez chwilę.
5. Dodać pozostałe warzywa, ciecierzycę, wodę, bulion, sól, pieprz, rozmaryn.
6. Gotować około 30-40min, aż warzywa będą miękkie.
7. Doprawić do wg. swojego smaku.



1. Zupę ugotować na 2 porcje.
2. Do jednej porcji zupy przed podaniem wrzucić małe kawałki białej mozzarelli.
3. Zupę zjeść z chlebem.

### ► Kolacja (E: 449kcal, B o.: 22.94g, T: 12.4g, W o.: 62.52g)

Sałátka z tuńczykiem (E: 449kcal, B o.: 22.94g, T: 12.4g, W o.: 62.52g)

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Ogórki konserwowe - 5 sztuk (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)
- Fasola konserwowa, odsączona - 1/4 szklanki (40g)



#### Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Ogórki i cebulę pokroić w drobną kostkę.
3. Fasolę przepłukać wodą i odsączyć.
3. Tuńczyka odcisnąć z nadmiaru wody.
4. Wszystkie składniki dokładnie połączyć i doprawić solą i pieprzem.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1692 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	223.59 g



środa

► Śniadanie (E: 330kcal, B o.: 23.01g, T: 9.99g, W o.: 39.7g)

Serek wiejski + kanapki (E: 330kcal, B o.: 23.01g, T: 9.99g, W o.: 39.7g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Serek wiejski 3% - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)



Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmarować masłem.
2. Pomidora pokroić w plastry, cebulę w piórka.
3. Warzywa ułożyć na pieczywie.
4. Zjeść z serem.

► II śniadanie (E: 453kcal, B o.: 18.24g, T: 10.05g, W o.: 79.92g)

Ser mozzarella, light (E: 31kcal, B o.: 3.8g, T: 1.7g, W o.: 0.2g)

1 plaster (20g)

Chleb graham (E: 92kcal, B o.: 3.32g, T: 0.68g, W o.: 19.48g)

1 i 1/3 kromki (40g)

Zupa z pomidorów i cukinii (E: 330kcal, B o.: 11.12g, T: 7.67g, W o.: 60.24g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/5 puszki (50g)
- Batat - 1/3 sztuki (100g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/2 łyżki (8g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę, marchewkę, batata, cukinię pokroić w drobną kostkę.
2. Czosnek przecisnąć przez praskę.
3. W garnku rozgrzać oliwę.
4. Dodać cebulę i czosnek u dusić przez chwilę.
5. Dodać pozostałe warzywa, ciecierzycę, wodę, bulion, sól, pieprz, rozmaryn.
6. Gotować około 30-40min, aż warzywa będą miękkie.
7. Doprawić do wg. swojego smaku.

1. Zupa powinna być już przygotowana.
2. Do jednej porcji zupy przed podaniem wrzucić małe kawałki białej mozzarelli.
3. Zupę zjeść z chlebem.

► Obiad (E: 467kcal, B o.: 25.84g, T: 13.66g, W o.: 58.85g)

Kopyta w sosie pieczarkowym (E: 467kcal, B o.: 25.84g, T: 13.66g, W o.: 58.85g)

1 porcja





- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Połędwiczka z indyka - 1/4 sztuki (50g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 5 łyżek (40g)
- Kopytka Lidl - 1/3 opakowania (150g)



## Sposób przygotowania:

1. Kopytka ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Pieczarki obrać i pokroić w paski.
3. Mięso pokroić w kostkę i doprawić przyprawą do kurczaka.
4. Pieczarki poddusić na patelni z odrobiną wody, solą i pieprzem.
5. Kiedy pieczarki puszczą sok, dodać mięso i dusić przez chwilę.
6. Dodać śmietankę, sok z cytryny i dusić do momentu, aż mięso będzie miękkie.
7. Do sosu dodać kopytka, parmezan i wymieszać.
8. Zjeść z ogórkiem kiszonym.

► **Kolacja (E: 438kcal, B o.: 25.6g, T: 17.29g, W o.: 45.77g)**

Makaron z tuńczykiem (E: 438kcal, B o.: 25.6g, T: 17.29g, W o.: 45.77g)

1 porcja

- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Makaron z semoliny - 2/3 szklanki (50g)
- Sos pesto, zielony - 2 łyżki (40g)



## Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Pomidorki przekroić na pół.
3. Na patelni rozgrzać pesto.
4. Dodać pomidorki i poczekać chwilę, aż puszczą sok.
5. Dodać tuńczyka i ugotowany makaron.
6. Doprawić solą i pieprzem i wymieszać.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1688 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	224.24 g



**czwartek****► Śniadanie (E: 372kcal, B o.: 21.35g, T: 15.16g, W o.: 37.9g)**

Jogurt naturalny - Skyr (E: 25kcal, B o.: 4.48g, T: 0.07g, W o.: 1.48g) 1/4 opakowania (40g)

Omlet ziemniaczany (E: 347kcal, B o.: 16.87g, T: 15.09g, W o.: 36.42g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

1. Ziemniaka obrać i zetrzeć na papkę (tak jak na placki).
2. Jajka wbić do miski, dodać przeciśnięty czosnek, startego ziemniaka, mąkę, sól, pieprz i dokładnie wymieszać.
3. Na patelni rozgrzać olej.
4. Wlać masę jajeczną i smażyć na wolnym ogniu pod przykryciem.
5. Kiedy omlet się zetnie, delikatnie przewrócić go na drugą stronę i smażyć jeszcze przez chwilę.

Omleta posmarować serkiem.

**► II śniadanie (E: 368kcal, B o.: 24.95g, T: 8.94g, W o.: 46.49g)**

Deser kinder country (E: 368kcal, B o.: 24.95g, T: 8.94g, W o.: 46.49g) 1 porcja

- Czekolada gorzka - 1 i 1/2 kostki (15g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)
- Ekspandowane ziarna orkisz - 2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

1. Mleko wlać do garnka i mocno podgrzać.
2. Powoli wsypać kaszę manne, cały czas mieszając.
3. Gotować 4-5 minut, aż kasza stanie się gęsta.
4. Do lekko ostudzonej kaszy dodać izolat, serek i ekspandowane ziarna orkisz.
5. Dokładnie wymieszać i przełożyć do słoiczka lub pucharka.
6. Czekoladę rozpuścić w kąpielu wodnej i połączyć ją deser.
7. Włożyć do lodówki na minimum 2 godziny.

Ekspandowane ziarna można kupić w lidlu.

**► Obiad (E: 614kcal, B o.: 30.63g, T: 17.64g, W o.: 84.13g)**

Spaghetti bolognese (E: 614kcal, B o.: 30.63g, T: 17.64g, W o.: 84.13g) 1 porcja



- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mięso wołowe, mielone - 1/3 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ser parmezan, tarty - 1 łyżka (8g)
- Passata - 2/3 szklanki (150g)



## Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.
2. Marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
3. Na patelni rozgrzać oliwę.
4. Dodać cebulę i czosnek i chwilę podsmażyć.
5. Dodać mięso, przyprawy i ponownie chwilę podsmażyć.
6. Dodać marchewkę, wlać passatę i dusić około 15-20 minut pod przykryciem.
7. W tym czasie ugotować makaron al dente.
8. Zjeść z przygotowanym sosem, posypany tartym parmezanem.

### ► Kolacja (E: 368kcal, B o.: 15.06g, T: 15.55g, W o.: 42.84g)

Tortilla z serem i szynką (E: 368kcal, B o.: 15.06g, T: 15.55g, W o.: 42.84g)

1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Serek jogurtowy - Almette - 2 łyżki (40g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (20g)
- Tortilla pszenna - 1 sztuka (60g)



## Sposób przygotowania:

1. Paprykę i ogórka pokroić w paski.
2. Placek tortilli posmarować serem.
3. Ułożyć plastry szynki, sałatę, ogórka, paprykę i odsączoną kukurydzę.
4. Mocno zwinąć w rulon.



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1722 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	211.36 g



## piątek

## ▶ Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 30.22g, T: 21.81g, W o.: 73.53g)

Pomidor koktajlowy (E: 18kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 3.9g) 5 sztuk (100g)

Zapiekanki z pieczarkami (E: 577kcal, B o.: 30.22g, T: 21.81g, W o.: 69.63g) 1 porcja

- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 4 plastry (80g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)



## Sposób przygotowania:

1. Pieczarki pokroić w plastry, cebulę w piórka.
2. Na patelni rozgrzać olej.
3. Podsmażyć pieczarki z cebulą, aż będą miękkie i odparuje z nich woda - doprawić solą i pieprzem.
4. W tym czasie rozgrzać piekarnik do 180 stopni.
5. Połówki bułki posmarować pesto, nałożyć przygotowane pieczarki, pokrojoną w plastry mozzarellę.
6. Włożyć do piekarnika na około 5min, aż ser się rozpuści, a bułka stanie się chrupka.
7. Posmarować ketchupem

## ▶ II śniadanie (E: 299kcal, B o.: 7.22g, T: 11.22g, W o.: 37.78g)

Jaglana miękkie ciasteczko (E: 209kcal, B o.: 6.5g, T: 10.5g, W o.: 16g) 1 opakowanie (50g)

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)

Ciasteczko jest dostępne w lidlu.

## ▶ Obiad (E: 479kcal, B o.: 34.32g, T: 13.91g, W o.: 59.32g)

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 97kcal, B o.: 2.07g, T: 7.85g, W o.: 8.03g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)



## Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w drobną kostkę, koperek i kapustę posiekać.
2. Majonez, sok z cytryny, erytrol, sól, pieprz połączyć razem.
3. Wszystkie składniki wymieszać razem tak aby powstała surówka.

Dorsz w kukurydzianej panierce (E: 382kcal, B o.: 32.25g, T: 6.06g, W o.: 51.29g) 1 porcja



- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/2 łyżki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



## Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obrać i ugotować.
2. Dorsza umyć i osuszyć.
3. Płatki kukurydziane mocno rozgnieść.
4. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.
5. Dorsza nasmarować sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem.
6. Obtoczyć kolejno: w mące, białku jaja oraz płatkach kukurydzianych.
7. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piec około 15 minut.
9. Ugotowane ziemniaki połączyć oliwą, zjeść z upieczoną rybą i surówką.

► **Kolacja (E: 327kcal, B o.: 9.73g, T: 10.73g, W o.: 48.87g)**

Ryż z pesto (E: 327kcal, B o.: 9.73g, T: 10.73g, W o.: 48.87g)

1 porcja

- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ser parmezan, tarty - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)



## Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Pomidora pokroić w kostkę.
3. Na patelni rozgrzać pesto, dodać pomidora i poczekać, aż puści sok.
4. Dodać ugotowany ryż, tarty parmezan i rukolę.
5. Przyprawić solą i pieprzem i dokładnie wymieszać.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1700 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	219.5 g

**sobota**

► **Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 20.43g, T: 21.3g, W o.: 81.54g)**

Maliny (E: 43kcal, B o.: 1.3g, T: 0.3g, W o.: 12g) 1 i 1/3 garści (100g)

Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr (E: 62kcal, B o.: 7.2g, T: 0g, W o.: 8.25g) 1/2 opakowania (75g)

Gofry bananowe (E: 452kcal, B o.: 11.93g, T: 21g, W o.: 61.29g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Erytrol - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)



Sposób przygotowania:

1. Żółtko oddzielić od białka.
2. Białko ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę.
3. Wszystkie pozostałe składniki dokładnie zblendować.
4. Do powstałej masy dodać ubitą wcześniej pianę i delikatnie wymieszać.
5. Gofrownicę rozgrzać i przesmarować olejem.
6. Nakładać 2-3 łyżki ciasta na rozgrzaną gofrownicę.
7. Piec około 3 minuty, do uzyskania złotobrazowego koloru.

1. Zostawić 5g oleju do posmarowania gofrownicy.
2. Można tutaj także użyć mąki gryczanej.
3. Gofry po upieczeniu posmarować serkiem i posypać malinami.
3. Zamiast malin można wykorzystać pozostałe 50g banana (jeden banan ma zwykle 100g).

► **II śniadanie (E: 328kcal, B o.: 16.01g, T: 9.62g, W o.: 45.63g)**

Wafle z łososiem (E: 328kcal, B o.: 16.01g, T: 9.62g, W o.: 45.63g) 1 porcja

- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Wafle ryżowe, cienkie - 4 sztuki (20g)
- Winogrona - 1 i 3/4 garści (120g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (20g)
- Hummus lidl - 1/7 opakowania (20g)



Sposób przygotowania:

1. Pomidora pokroić w plastry.
2. Wafle posmarować hummusem, położyć sałatę, plastry łososa, pomidora.
3. Winogrona zjeść dodatkowo.

Najlepiej sprawdzi się tutaj łosoś wędzony na zimno.

► **Obiad (E: 438kcal, B o.: 26.39g, T: 12.11g, W o.: 51.56g)**

Kolorowa kasza jagłana z indykiem (E: 438kcal, B o.: 26.39g, T: 12.11g, W o.: 51.56g) 1 porcja



- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Połędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchewka z groszkiem mrożona - 1/3 opakowania (200g)



## Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Indyka pokroić w plastry, przyprawić solą, pieprzem i słodką papryką.
3. W garnku rozgrzać oliwę.
4. Do garnka wsypać groszek z marchewką, podlać odrobiną wody i dusić około 12min.
5. Warzywa doprawić sokiem z cytryny, solą, pieprzem i połączyć z wcześniej ugotowaną kaszą.
6. Na patelni rozgrzać 5g oliwy i usmażyć indyka.
7. Zjeść razem z kaszą.

Można zjeść osobno kaszę i marchewkę z groszkiem.

### ► Kolacja (E: 396kcal, B o.: 23.66g, T: 19.95g, W o.: 33.94g)

Sałatka z ziemniakami (E: 396kcal, B o.: 23.66g, T: 19.95g, W o.: 33.94g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (60g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Sałata rzymska - 1/8 sztuki (40g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)



## Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki oczyścić i ugotować w mundurkach.
2. Jajko ugotować na twardo.
3. Oliwę, musztardę, sok z cytryny, sól, pieprz, łyżeczkę wody połączyć dokładnie tworząc sos.
4. Koperek i szczypiorek posiekać, ogórki konserwowe pokroić w kostkę, groszek odsączyć.
5. Ugotowane ziemniaki obrać i pokroić na 8.
6. Do miski wrzucić porwaną sałatę, groszek, ogórki kiszone, jajko, ziemniaki, porwanego łososa, szczypiorek i koperek.
7. Połać sosem i wymieszać.

Do tej sałatki idealnie nadaje się łosoś wędzony na zimno.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1719 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	212.67 g



niedziela

## ► Śniadanie (E: 455kcal, B o.: 24.87g, T: 14.68g, W o.: 57.26g)

Bajgiel z pastą z twarogu. (E: 455kcal, B o.: 24.87g, T: 14.68g, W o.: 57.26g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu - 1 sztuka (80g)



Sposób przygotowania:

1. Awokado rozgnieść, czosnek przecisnąć przez praskę, rzodkiewkę pokroić w drobną kostkę, szczypiorek posiekać.
2. Połączyć dokładnie awokado, czosnek, twaróg, jogurt, sól i pieprz tworząc pastę.
3. Dodać posiekaną rzodkiewkę i szczypiorek.
4. Posmarować połówki bajgla.

## ► II śniadanie (E: 327kcal, B o.: 5.5g, T: 12.34g, W o.: 49.18g)

Wafle z kremem z awokado (E: 327kcal, B o.: 5.5g, T: 12.34g, W o.: 49.18g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 1/2 łyżki (5g)
- Wafle ryżowe, cienkie - 5 sztuk (25g)



Sposób przygotowania:

1. Banana zblendować z awokado i kakao tworząc krem kakaowy.
2. Posmarować wafle kremem.

## ► Obiad (E: 512kcal, B o.: 27.74g, T: 15.46g, W o.: 70.51g)

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 97kcal, B o.: 2.07g, T: 7.85g, W o.: 8.03g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokroić w drobną kostkę, koperek i kapustę posiekać.
2. Majonez, sok z cytryny, erytrol, sól, pieprz połączyć razem.
3. Wszystkie składniki wymieszać razem tak aby powstała surówka.

Kluski śląskie + udko z kurczaka (E: 415kcal, B o.: 25.67g, T: 7.61g, W o.: 62.48g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Skrobia ziemniaczana - 1 i 1/3 łyżki (35g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

1. Udka z kurczaka przyprawić słodką papryką, przeciśniętym czosnkiem, solą i pieprzem.
2. Włożyć do woreczka do pieczenia i piec około 60min w 190 stopniach.
3. W tym czasie ugotować ziemniaki do miękkości, rozgnieść i ostudzić.
4. Do ziemniaków dodać skrobię ziemniaczaną, dokładnie połączyć i uformować kluseczki śląskie.
5. Przygotować surówkę.
6. Pod koniec pieczenia mięsa ugotować kluski w osolonej wodzie - około 4-5 minut.
7. Kluski zjeść z mięsem i surówką.





1. Kluski wrzucamy do wrzącej wody.
2. Można je polać łyżeczką sosu własnego z pieczonego udka.
3. Nie zjadamy skóry z udka.
4. Zamiast klusek można zjeść 200g ziemniaków.

### ► Kolacja (E: 386kcal, B o.: 15.82g, T: 18.44g, W o.: 42.82g)

Sałátka z quinoa (E: 386kcal, B o.: 15.82g, T: 18.44g, W o.: 42.82g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Ser typu "Feta" - 1/6 kostki (35g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/5 szklanki (40g)
- Fasola konserwowa, odsączona - 1/4 szklanki (40g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Erytrol - 1/3 łyżeczki (2g)



#### Sposób przygotowania:

1. Quinoę ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Oliwę, sok z cytryny, erytrol i sól dokładnie połączyć tworząc sos.
3. Fetę pokroić w kostkę, pomidorki przekroić na pół, fasolę przepłukać wodą i odsączyć.
4. Do miski wrzucić rukolę, przekrojone pomidorki koktajlowe, fetę, quinoę, fasolę.
5. Całość polać sosem i dokładnie wymieszać.



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1680 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	219.77 g

## Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



### Produkty zbożowe

Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu	80g (1 sztuka)
Bułki grahamki	180g (2 sztuki)
Chleb graham	140g (4 i 2/3 kromki)
Ekspandowane ziarna orkiszu	10g (2 łyżki)
Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	40g (1/5 szklanki)
Makaron bezjajeczny	80g (1 szklanka)
Makaron z semoliny	50g (2/3 szklanki)
Marchewka z groszkiem mrożona	200g (1/3 opakowania)
Mąka gryczana	100g (6 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	66g (5 i 1/2 łyżki)
Płatki kukurydziane	10g (1/3 szklanki)
Płatki owsiane górskie	40g (4 łyżki)
Ryż basmati	110g (2/3 szklanki)
Ryż jaśminowy	50g (1/4 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	35g (1 i 1/3 łyżki)
Tortilla pszenna	60g (1 sztuka)
Wafle ryżowe, cienkie	45g (9 sztuk)



### Warzywa

Batat	200g (3/4 sztuki)
Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Cebula	210g (2 sztuki)
Ciecierzycza bez zalewy, puszka	100g (1/3 puszki)
Cukinia	200g (1/3 sztuki)
Czosnek	22g (4 i 1/3 ząbka)
Fasola konserwowa, odsączona	80g (1/2 szklanki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	60g (1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	240g (4 i 3/4 liścia)
Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	60g (3 łyżki)
Marchew	200g (4 i 1/3 sztuki)
Ogórek	80g (1/3 sztuki)
Ogórki kiszane	40g (2/3 sztuki)

Ogórki konserwowe	50g (5 sztuk)
Papryka czerwona	60g (1/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	300g (15 sztuk)
Pomidor	480g (2 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	300g (15 sztuk)
Pomidory w puszcze	400g (1 i 2/3 szklanki)
Rukola	60g (3 garście)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata rzymska	100g (1/4 sztuki)
Szczypiorek	30g (6 łyżek)
Ziemniaki, średnie	550g (6 sztuk)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	40g (1/4 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g (1 łyżka)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	300g (2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	200ml (3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	530ml (2 i 1/3 szklanki)
Ser mozzarella, light	180g (9 plastrów)
Ser parmezan	10g (1 plaster)
Ser parmezan, tarty	18g (2 i 1/4 łyżki)
Ser typu "Feta"	35g (1/6 kostki)
Serek jogurtowy - Almette	40g (2 łyżki)
Serek wiejski 3%	150g (7 i 1/2 łyżki)
Śmietanka 18% do zup i sosów	40g (5 łyżek)
Twaróg półtłusty, mielony	80g (2 i 2/3 plastra)



### Mięso i jaja

Białko jaja kurzego	35g (1 sztuka)
Jaja kurze, całe	250g (4 i 3/4 sztuki)
Mięso wołowe, mielone	70g (1/3 szklanki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	120g (1 i 1/4 sztuki)
Polędwiczka z indyka	210g (1 sztuka)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	31g (3 plastry)
Olej rzepakowy	35ml (3 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	71ml (7 łyżek)

**Cukier i słodycze**

Budyń w proszku	10g (1 i 1/4 łyżki)
Czekolada gorzka	15g (1 i 1/2 kostki)
Erytrol	35g (7 łyżeczek)
Jaglany miękki ciasteczko	50g (1 opakowanie)
Kakao, ciemne - Gellwe	18g (1 i 3/4 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

Dorsz, świeży	140g (1 i 1/3 sztuki)
Łosoś, wędzony	100g (1 opakowanie)
Tuńczyk w sosie własnym	140g (4 i 2/3 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Awokado	140g (1 sztuka)
Banan	150g (1 i 1/4 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	50g (1 garść)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Maliny	100g (1 i 1/3 garści)
Maliny, mrożone	100g (1 i 2/3 garści)
Nasiona chia, suszone	5g (1/2 łyżki)
Orzechy nerkowca	20g (2/3 garści)
Winogrona	120g (1 i 3/4 garści)

**Napoje**

Sok z cytryny	25ml (4 i 1/4 łyżki)
Woda	800ml (3 i 1/3 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion drobiowy, słoik - Winiary	16g (1 łyżka)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)

Majonez	20g (3/4 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	28g (28 szczypty)
Proszek do pieczenia	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Przyprawa do kurczaka	2g (1/3 łyżeczki)
Rozmaryn, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Sos pesto, zielony	90g (4 i 1/2 łyżki)
Sól biała	2g (2 szczypty)
Sól himalajska	29g (29 szczypty)

**Produkty vege/vegan**

Hummus lidl	20g (1/7 opakowania)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów	15g (3/4 łyżki)
Passata	150g (2/3 szklanki)

**Dania gotowe**

Kopytka Lidl	150g (1/3 opakowania)
--------------	-----------------------

**Preparaty**

Izolat - Allnutrition	40g (1 i 1/3 porcji)
-----------------------	----------------------

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr Kakaowe pancakes	Owsianka kakaowa z chia	Serek wiejski + kanapki	Jogurt naturalny - Skyr Omlet ziemniaczany	Pomidor koktajlowy Zapiekanki z pieczarkami	Maliny Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr Gofry bananowe	Bajgiel z pastą z twarogu.
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Grahamka z szynką i mozzarellą	Koktajl malinowy	Ser mozzarella, light Chleb graham Zupa z pomidorów i cukinii	Deser kinder country	Jaglana miękkie ciasteczko Jabłko	Wafle z łososiem	Wafle z kremem z awokado
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Indyk z pieczarkowym ryżem	Ser mozzarella, light Chleb graham Zupa z pomidorów i cukinii	Kopyta w sosie pieczarkowym	Spaghetti bolognese	Surówka z kapusty pekińskiej Dorsz w kukurydzianej panierce	Kolorowa kasza jaglana z indykiem	Surówka z kapusty pekińskiej Kluski śląskie + udko z kurczaka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr Kakaowe pancakes	Sałatka z tuńczykiem	Makaron z tuńczykiem	Tortilla z serkiem i szynką	Ryż z pesto	Sałatka z ziemniakami	Sałatka z quinoa