



SYLWIA SOBOTA

fit *by* sobota

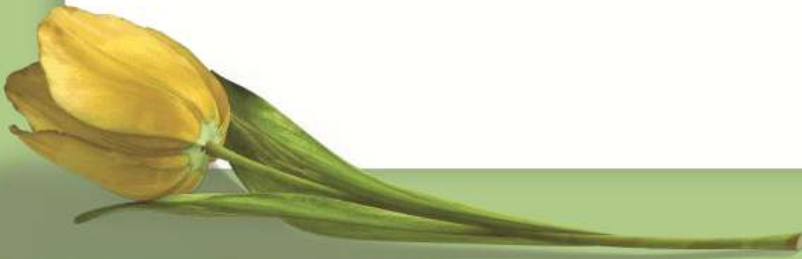
SYLWIA SOBOTA



# 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: 441kcal, B o.: 27.48g, T: 11.26g, W o.: 61.68g)**

Grahamka z szynką i mozzarellą (E: 441kcal, B o.: 27.48g, T: 11.26g, W o.: 61.68g) 1 porcja

- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, light - 3 plastry (60g)
- 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: 526kcal, B o.: 34.15g, T: 12.47g, W o.: 71.62g)**

Indyk z pieczarkowym ryżem (E: 526kcal, B o.: 34.15g, T: 12.47g, W o.: 71.62g) 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Połędwiczka z indyka - 2/3 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (80g)
- 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>	1911 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	249.04 g



wtorek

▶ **Śniadanie (E: 496kcal, B o.: 20.9g, T: 21.98g, W o.: 62.48g)**

Owsianka kakaowa z chia (E: 496kcal, B o.: 20.9g, T: 21.98g, W o.: 62.48g)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- 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 - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- 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: 469kcal, B o.: 41.42g, T: 19.48g, W o.: 39.59g)**

Koktajl malinowy (E: 469kcal, B o.: 41.42g, T: 19.48g, W o.: 39.59g)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Maliny, mrożone - 2 i 1/2 garści (150g)
- Orzechy nerkowca - 3/4 garści (30g)
- 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)
- Ciecierzycyca 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: 467kcal, B o.: 22.94g, T: 14.39g, W o.: 62.52g)

Sałatka z tuńczykiem (E: 467kcal, B o.: 22.94g, T: 14.39g, W o.: 62.52g)

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Ogórki konserwowe - 5 sztuk (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- 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>	1901 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	244.61 g



środa

► **Śniadanie (E: 437kcal, B o.: 25.53g, T: 14.62g, W o.: 54.34g)**

Serek wiejski + kanapki (E: 437kcal, B o.: 25.53g, T: 14.62g, W o.: 54.34g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Serek wiejski 3% - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)



Sposób przygotowania:

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

► **II śniadanie (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. Zupa powinna być już przygotowana.
2. Do jednej porcji zupy przed podaniem wrzucić małe kawałki białej mozzarelli.
3. Zupę zjeść z chlebem.

► **Obiad (E: 581kcal, B o.: 33.63g, T: 17.68g, W o.: 69.83g)**

Kopyta w sosie pieczarkowym (E: 581kcal, B o.: 33.63g, T: 17.68g, W o.: 69.83g)

1 porcja



- Ser parmezan - 1 i 2/3 plastra (15g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Połędwiczka z indyka - 1/3 sztuki (70g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 6 i 1/4 łyżki (50g)
- Kopytka Lidl - 1/3 opakowania (180g)



## 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>	1925 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	249.96 g





**czwartek**

► **Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 25.27g, T: 15.23g, W o.: 39.2g)**

Jogurt naturalny - Skyr (E: 47kcal, B o.: 8.4g, T: 0.14g, W o.: 2.78g)

1/2 opakowania (75g)

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: 396kcal, B o.: 25.28g, T: 10.65g, W o.: 49.32g)**

Deser kinder country (E: 396kcal, B o.: 25.28g, T: 10.65g, W o.: 49.32g)

1 porcja

- Czekolada gorzka - 2 kostki (20g)
- 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: 734kcal, B o.: 34.82g, T: 21.9g, W o.: 100.61g)**

Spaghetti bolognese (E: 734kcal, B o.: 34.82g, T: 21.9g, W o.: 100.61g)

1 porcja



- Makaron bezjajeczny - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mięso wołowe, mielone - 1/3 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- 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 i 3/4 łyżki (15g)
- 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>	1892 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	231.97 g

**piątek****► Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 34.02g, T: 23.51g, W o.: 73.73g)**

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

Zapiekanki z pieczarkami (E: 608kcal, B o.: 34.02g, T: 23.51g, W o.: 69.83g) 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 - 5 plasterów (100g)
- 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: 309kcal, B o.: 7.3g, T: 11.3g, W o.: 40.2g)**

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

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Ciasteczko jest dostępne w lidlu.

**► Obiad (E: 574kcal, B o.: 36.89g, T: 19.08g, W o.: 69g)**

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: 477kcal, B o.: 34.82g, T: 11.23g, W o.: 60.97g) 1 porcja



- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/2 łyżki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Płatki kukurydziane - 1/2 szklanki (15g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 2/3 sztuki (230g)
- 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: 397kcal, B o.: 11.09g, T: 10.76g, W o.: 64.87g)

Ryż z pesto (E: 397kcal, B o.: 11.09g, T: 10.76g, W o.: 64.87g)

1 porcja

- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/3 szklanki (70g)
- 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>	1906 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	247.8 g



sobota

► **Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 21.08g, T: 21.45g, W o.: 87.54g)**

Maliny (E: 65kcal, B o.: 1.95g, T: 0.45g, W o.: 18g) 2 i 1/4 garści (150g)

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: 342kcal, B o.: 16.41g, T: 10.67g, W o.: 46.11g)**

Wafle z łososiem (E: 342kcal, B o.: 16.41g, T: 10.67g, W o.: 46.11g) 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 - 1/6 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

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

Najlepiej sprawdzi się tutaj łosoś wędzony na zimno.

► **Obiad (E: 543kcal, B o.: 32.33g, T: 14.82g, W o.: 65.9g)**

Kolorowa kasza jagłana z indykiem (E: 543kcal, B o.: 32.33g, T: 14.82g, W o.: 65.9g) 1 porcja



- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Połędwiczka z indyka - 1/2 sztuki (100g)
- 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: 436kcal, B o.: 24.61g, T: 20g, W o.: 43.09g)

Sałatka z ziemniakami (E: 436kcal, B o.: 24.61g, T: 20g, W o.: 43.09g)

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 i 2/3 sztuki (150g)
- 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 łososia, szczypiorek i koperek.
7. Polać sosem i wymieszać.

Do tej sałatki idealnie nadaje się łosoś wędzony na zimno.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1900 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.64 g



## niedziela

## ▶ Śniadanie (E: 495kcal, B o.: 31.27g, T: 15.68g, W o.: 58.66g)

Bajgiel z pastą z twarogu. (E: 495kcal, B o.: 31.27g, T: 15.68g, W o.: 58.66g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Szcypiorek - 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 - 4 plastry (120g)
- Bajgle, z dodatkiem maku i sezamu - 1 sztuka (80g)



## Sposób przygotowania:

1. Awokado rozgnieść, czosnek przecisnąć przez prasę, 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: 375kcal, B o.: 6.22g, T: 12.74g, W o.: 60.3g)

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.

Kiwi (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)

1 sztuka (80g)

## ▶ Obiad (E: 550kcal, B o.: 33.08g, T: 17.26g, 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: 453kcal, B o.: 31.01g, T: 9.41g, 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 1/2 sztuki (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



## Sposób przygotowania:

1. Udko 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: 466kcal, B o.: 19.47g, T: 20.34g, W o.: 55.79g)**

Sałatka z quinoa (E: 466kcal, B o.: 19.47g, T: 20.34g, W o.: 55.79g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/3 szklanki (60g)
- 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>	1886 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	245.26 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	200g (2 i 1/4 sztuki)
Chleb graham	170g (5 i 2/3 kromki)
Ekspandowane ziarna orkiszu	10g (2 łyżki)
Kasza jaglana	70g (2/3 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	60g (1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny	100g (1 i 1/3 szklanki)
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	15g (1/2 szklanki)
Płatki owsiane górskie	40g (4 łyżki)
Ryż basmati	130g (3/4 szklanki)
Ryż jaśminowy	70g (1/3 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	35g (1 i 1/3 łyżki)
Tortilla pszenna	60g (1 sztuka)
Wafle ryżowe, cienkie	45g (9 sztuk)



### Warzywa

Bat	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 kiszone	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	630g (7 sztuk)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	75g (1/2 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g (1 łyżka)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	300g (2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	530ml (2 i 1/3 szklanki)
Ser mozzarella, light	220g (11 plastrów)
Ser parmezan	15g (1 i 2/3 plastra)
Ser parmezan, tarty	25g (3 i 1/4 łyżki)
Ser typu "Feta"	40g (1/5 kostki)
Serek jogurtowy - Almette	40g (2 łyżki)
Serek wiejski 3%	150g (7 i 1/2 łyżki)
Śmietanka 18% do zup i sosów	50g (6 i 1/4 łyżki)
Twaróg półtłusty, mielony	120g (4 plastry)



### 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	150g (1 i 1/2 sztuki)
Polędwiczka z indyka	290g (1 i 1/2 sztuki)



Szynka z indyka 60g (4 plastry)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra 36g (3 i 2/3 plastra)

Olej rzepakowy 35ml (3 i 1/2 łyżki)

Oliwa z oliwek 84ml (8 i 1/3 łyżki)

**Cukier i słodcyce**

Budyń w proszku 10g (1 i 1/4 łyżki)

Czekolada gorzka 20g (2 kostki)

Erytol 35g (7 łyżeczek)

Jaglana miękkie ciasteczko 50g (1 opakowanie)

Kakao, ciemne - Gellwe 18g (1 i 3/4 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

Dorsz, świeży 150g (1 i 1/2 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 100g (2 garście)

Jabłko 200g (1 sztuka)

Kiwi 80g (1 sztuka)

Maliny 150g (2 i 1/4 garści)

Maliny, mrożone 150g (2 i 1/2 garści)

Nasiona chia, suszone 5g (1/2 łyżki)

Orzechy nerkowca 30g (3/4 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 25g (1/6 opakowania)

Masło orzechowe z kawałkami orzechów 25g (1 i 1/4 łyżki)

Passata 150g (2/3 szklanki)

**Dania gotowe**

Kopytka Lidl 180g (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 Kiwi
<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 serem i szynką	Ryż z pesto	Sałatka z ziemniakami	Sałatka z quinoa