

## Jadłospis



## Poniedziałek

## ► Śniadanie (E: 447kcal, B o.: 22.41g, T: 32.94g, W o.: 18.95g)

Sałatka z wędzoną rybą i warzywami (E: 447kcal, B o.: 22.41g, T: 32.94g, W o.: 18.95g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Sałatka z wędzoną rybą i warzywami - 1 porcja

## Składniki:

- Orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pstrąg, wędzony - 1/4 sztuki (60g)



## Sposób przygotowania:

wszystkie składniki pokroić w drobne cząstki, wymieszać z majonezem i doprawić solą i pieprzem.

## ► Drugie śniadanie (E: 393kcal, B o.: 39.59g, T: 23.54g, W o.: 9.31g)

Pobudzający koktajl migdałowy (E: 393kcal, B o.: 39.59g, T: 23.54g, W o.: 9.31g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Pobudzający koktajl migdałowy - 1 porcja

## Składniki:

- Kawa espresso - 1 i 1/4 szklanki (60ml)
- Odżywka białkowa (Whey Protein Complex) - (50g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - (100g)



## Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę i delikatnie ją wystudzić. Następnie wszystkie składniki wrzucić do blendera i razem zmiksować.

## ► Obiad (E: 656kcal, B o.: 64.67g, T: 39.71g, W o.: 12.27g)

Kotlety mielone z puree i surówką ze świeżych warzyw (E: 656kcal, B o.: 64.67g, T: 39.71g, W o.: 12.27g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Kotlety mielone z puree i surówką ze świeżych warzyw - 1 porcja



Składniki:

- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1 i 1/2 sztuki (300g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Sałata zielona, liście - 14 liści (70g)



Sposób przygotowania:

Mięso mielone doprawiamy według uznania i formujemy kotlety. Pieczemy w piekarniku lub na grillu bez tłuszczu około 20 minut w temp. 180 stopni. Do posiłku przygotowujemy surówkę z warzyw ( papryka, ogórek kiszony,sałata + olej/oliwa), doprawić ziołami według uznania.

### ► Podwieczorek (E: 200kcal, B o.: 4.8g, T: 18.09g, W o.: 5.4g)

Orzechy włoskie (E: 200kcal, B o.: 4.8g, T: 18.09g, W o.: 5.4g)

1 garść (30g)

### ► Kolacja (E: 469kcal, B o.: 22.87g, T: 35.39g, W o.: 16.9g)

omlet ze szpinakiem (E: 469kcal, B o.: 22.87g, T: 35.39g, W o.: 16.9g)

1 porcja

**PRZEPIS:** omlet ze szpinakiem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 łyżki (20ml)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Liście szpinaku Tesco - 1 garść (25g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Woda gazowana, aquafina - 1/4 szklanki (70ml)



Sposób przygotowania:

Rozgrzej na patelni niewielką ilość oleju. Posiekaj cebulkę i zeszklij ją, następnie dodaj świeży szpinak. Dodaj wyciśnięty czosnek. Białka oddziel od żółtek i ubij na gęstą pianę. Następnie dodaj żółtka i ubij ponownie. Dodaj wody gazowanej dla osiągnięcia efektu puszystości. Wylej na patelnię. Smaż z obu stron. Po usmażeniu na omlet wyłóż świeżego pomidora.

---

## Jadłospis

---



### Wartości odżywcze

|                       |           |                     |          |
|-----------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2165 kcal | Białko ogółem:      | 154.34 g |
| Tłuszcz:              | 149.67 g  | Węglowodany ogółem: | 62.83 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 16.72 g   |                     |          |

---

---

Jadłospis

---



## Wtorek

## ► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 19.1g, T: 38.28g, W o.: 14.16g)

Jajko sadzone z sałatą (E: 468kcal, B o.: 19.1g, T: 38.28g, W o.: 14.16g)

1 porcja

---

PRZEPIS: Jajko sadzone z sałatą - 1 porcja

## Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)



## Sposób przygotowania:

Jajka usmaż na patelni bez tłuszczu. Wymieszaj sałatę i paprykę z plastrami rzodkiewki. Dodaj oliwę, , przyprawy i posiekane orzechy. Wymieszaj sałatę.

## ► Drugie śniadanie (E: 283kcal, B o.: 27.65g, T: 17.21g, W o.: 5.32g)

Tatar z łososia (E: 283kcal, B o.: 27.65g, T: 17.21g, W o.: 5.32g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Tatar z łososia - 2 porcje



Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sos sojowy - 1/5 łyżeczki (1ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Żółtko jaja kurzego - 3 sztuki (60ml)
- Łosoś, wędzony - 2 opakowania (200g)



Sposób przygotowania:

Filet z łososia rozdrobnić. Dodać sos sojowy, pieprz, paprykę i sól. Całość mieszać do uzyskania gładkiej konsystencji. Z rybnej masy formować pulpecik z wgłębieniem w środku. Drobnio pokroić cebulę i ogórka, i ułożyć na talerzu. Na cebuli i ogórku ułożyć tatar, następnie w zagłębienie wbić żółtko jaja.

foto: autor przepisu

### ► Obiad (E: 734kcal, B o.: 42.62g, T: 56.05g, W o.: 14.73g)

Burger z sałatą (E: 734kcal, B o.: 42.62g, T: 56.05g, W o.: 14.73g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Burger z sałatą - 1 porcja



Składniki:

- Ogórek - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Tymianek, świeży - 1 sztuka (10g)
- Wołowina, mielona surowa - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



Sposób przygotowania:

mięso mielone doprawiamy i formujemy burgery. Smażymy na patelni bez tłuszczu, grillujemy lub pieczemy w piekarniku. Do posiłku podajemy sałatę z warzywami polaną mieszanką oliwy z dowolnymi ziołami.

### ► Podwieczorek (E: 280kcal, B o.: 12.58g, T: 20.69g, W o.: 11.46g)

Sałatka z tuńczykiem i orzeszkami (E: 280kcal, B o.: 12.58g, T: 20.69g, W o.: 11.46g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Sałatka z tuńczykiem i orzeszkami - 1 porcja



Składniki:

- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Majonez kielecki do dekoracji "Społem" - 1/2 łyżki (12g)
- Orzeszki ziemne solone Intersnack - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z limonki - 2/3 łyżki (4ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżki (33g)



Sposób przygotowania:

W salaterce wymieszać majonez i sok z cytryny. Jabłka pokroić w kostkę. Rybę odcedzić z oleju, rozdrobnić i dodać do majonezu, dorzucić jabłka i orzeszki, wymieszać. Przyprawić solą i pieprzem do smaku. Na talerzu ułożyć liście sałaty, a na nich sałatkę rybną.

## ► Kolacja (E: 431kcal, B o.: 5.75g, T: 36.94g, W o.: 23.4g)

świeża sałata z warzywami i awokado (E: 431kcal, B o.: 5.75g, T: 36.94g, W o.: 23.4g)

1 porcja

**PRZEPIS:** świeża sałata z warzywami i awokado - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 1 sztuka (140g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)



Sposób przygotowania:

sałatę mieszamy z pokrojonymi warzywami i posypujemy kawałkami awokado i piórami cebuli. Wszystko polewamy mieszanką oliwy/oleju ze świeżymi ziołami.



## Wartości odżywcze

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2196 kcal |
| Tłuszcz:              | 169.17 g  |
| Błonnik pokarmowy:    | 17.77 g   |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Białko ogółem:      | 107.7 g |
| Węglowodany ogółem: | 69.07 g |

## Jadłospis

### Środa

#### ► Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 47.2g, T: 22.55g, W o.: 22g)

Salatka z tuńczykiem i warzywami (E: 439kcal, B o.: 47.2g, T: 22.55g, W o.: 22g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Salatka z tuńczykiem i warzywami - 1 porcja

#### Składniki:

- Migdały płatki Sun Grown - 4 łyżki (40g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (120g)
- Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal - 6 łyżek (180g)



#### Sposób przygotowania:

Salatę umyć, osuszyć, porwać, włożyć do szerokiej salaterki lub do dużego talerza. Ułożyć pokrojone na cienkie plasterki rzodkiewki oraz kawałkami tuńczyka. Posypać płatkami migdałów, lekko zrumienionymi na suchej patelni.

#### ► Drugie śniadanie (E: 497kcal, B o.: 27.41g, T: 38.87g, W o.: 14.89g)

Szejk proteinowy z awokado (E: 497kcal, B o.: 27.41g, T: 38.87g, W o.: 14.89g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Szejk proteinowy z awokado - 1 porcja

#### Składniki:

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Kakao 16%, proszek - 2/3 łyżki (6g)
- Odżywka białkowa (Whey Protein Complex) - (30g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - (120g)



#### Sposób przygotowania:

Do blendera wlać 300ml wody, awokado, kakao, odżywkę białkową i lód. Wszystkie składniki zblendować.

#### ► Obiad (E: 652kcal, B o.: 54.55g, T: 41.38g, W o.: 14.23g)

pieczony łosoś w warzywach (E: 652kcal, B o.: 54.55g, T: 41.38g, W o.: 14.23g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** pieczony łosoś w warzywach - 1 porcja



Składniki:

- Cukinia - 3/4 sztuki (200g)
- Łosoś różowy, surowy - (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)



Sposób przygotowania:

Łososa doprawiamy ziołami i wkładamy do naczynia żaroodpornego na „kołderkę” wykonaną ze startych warzyw (grube oczka). Pieczemy w piekarniku przez około 25 minut, w temperaturze 180 stopni.

### ► Podwieczorek (E: 244kcal, B o.: 22.38g, T: 13.01g, W o.: 8.97g)

sałatka z jajkiem i kiełkami brokułów (E: 244kcal, B o.: 22.38g, T: 13.01g, W o.: 8.97g) ..... 1 porcja

**PRZEPIS:** sałatka z jajkiem i kiełkami brokułów - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Filet z piersi z kurczaka Sokołów - 1/3 sztuki (67g)
- Jaja kurze, na twardo - 2/3 sztuki (37g)
- Kiełki brokuła Ziemińscy - 4 i 1/4 łyżki (33g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej kokosowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sałata lodowa - 1/6 sztuki (67g)
- Sól morska Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka pokrój w kostkę i usmaż na oleju. Ugotuj jajka na twardo i pokrój je w ćwiartki. Do miski wrzuć pokrojone warzywa, kurczaka i jajka. Dodaj sól, pieprz i polej oliwą z oliwek. Na wierzch połóż kiełki brokuła.

### ► Kolacja (E: 352kcal, B o.: 14.72g, T: 22.34g, W o.: 25.41g)

Smoothie szpinakowe z grejpfrutem (E: 352kcal, B o.: 14.72g, T: 22.34g, W o.: 25.41g) ..... 1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Smoothie szpinakowe z grejpfrutem - 1 porcja



Składniki:

- Grejpfrut - 1/2 sztuki (120g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 łyżek (50g)
- Szpinak w liściach Bonduelle - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wraz z 250ml wody zmiksować w blenderze na gładką masę.



### Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2184 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 138.15 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 23.44 g   |

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>      | 166.26 g |
| <b>Węglowodany ogółem:</b> | 85.5 g   |

## Jadłospis



### Czwartek

#### ► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 28.74g, T: 36.22g, W o.: 7.41g)

jajecznica z pomidorami (E: 467kcal, B o.: 28.74g, T: 36.22g, W o.: 7.41g)

1 porcja

**PRZEPIS:** jajecznica z pomidorami - 1 porcja



#### Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)



#### Sposób przygotowania:

na rozgrzaną patelnię wrzucamy posiekanego pomidora i szynkę. Podsmażamy chwilę, a następnie wrzucamy jaja. Powoli mieszamy na małym ogniu.

#### ► Drugie śniadanie (E: 478kcal, B o.: 11.03g, T: 45.6g, W o.: 4.5g)

Chia pudding (E: 478kcal, B o.: 11.03g, T: 45.6g, W o.: 4.5g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Chia pudding - 1 porcja



#### Składniki:

- Chia nasiona Sante - 4 łyżki (40g)
- Mleko kokosowe, miększe i zalewa w puszcze - (150g)



#### Sposób przygotowania:

Nasiona chia wymieszać z mlekiem. Masę z mleka wlać np. do słoika. Zakręcić. Odstawić do lodówki na 15 minut. Wyjąć z lodówki i dokładnie wymieszać. Masę przelać do pucharków i wstawić ponownie do lodówki na minimum 5h.

#### ► Obiad (E: 588kcal, B o.: 57.75g, T: 29.33g, W o.: 26.25g)

Grillowany kurczak z warzywami (E: 588kcal, B o.: 57.75g, T: 29.33g, W o.: 26.25g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Grillowany kurczak z warzywami - 1 porcja



### Składniki:

- Bazylia, świeża - 5 garści (15g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1 i 1/4 sztuki (250g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Nasiona gorczycy, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Roszponka Lidl - 1 garść (25g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 1/2 łyżki (9ml)



### Sposób przygotowania:

Do miski dodać 2 łyżki oleju rzepakowego i rozgnieciony ząbek czosnku oraz wszystkie wymienione przyprawy. Do powstałej marynaty włożyć pierś z kurczaka i odstawić na 30 minut do lodówki. Cukinię, paprykę i cebulę dokładnie umyć i pokroić w cienkie plastry. Warzywa doprawić solą i pieprzem. Piec je do momentu aż zmiękną. Filet z kurczaka piec około 15 minut. Roszponkę i ogórka umyć, pomidora obrać ze skórki. Ogórka pokroić w słupki, a pomidora w ćwiartki. Ułożyć na talerzu.

Przygotować sos do warzyw: do oliwy z oliwek dodać sok z cytryny i rozgnieciony czosnek oraz listki bazylii. Wszystko można razem zblendować. Warzywa polać otrzymanym sosem  
Mięso, warzywa świeże i grillowane wyłożyć na talerz.

## ► Podwieczorek (E: 302kcal, B o.: 10g, T: 26g, W o.: 10.25g)

Migdały (E: 302kcal, B o.: 10g, T: 26g, W o.: 10.25g)

3 i 1/3 łyżki (50g)

## ► Kolacja (E: 379kcal, B o.: 33.51g, T: 23.59g, W o.: 8.93g)

sałatka z wędzona makrelą (E: 379kcal, B o.: 33.51g, T: 23.59g, W o.: 8.93g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** sałatka z wędzona makrelą - 1 porcja



### Składniki:

- Cykoria - 1/2 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Makrela, wędzona - 1 i 1/4 sztuki (150g)
- Ocet cydrowy - 1 łyżka (6ml)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)



### Sposób przygotowania:

Plasterki ogórka rozłożyć na talerzu, posolić, przykryć drugim talerzem i położyć na nim coś ciężkiego. Pozostawić na 30 minut. Następnie odlać płyn.

Na talerzu sałatkowym lub w płytkej salaterce ułożyć listki sałaty i cykorii, następnie dodać plasterki ogórka, a w środku położyć kawałki makreli.

Ząbek czosnku, drobno pokrojony, rozetrzeć z cytrynowym winegretem i taki sos podać do sałatki.



### Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2214 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 160.74 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 31.11 g   |

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>      | 141.03 g |
| <b>Węglowodany ogółem:</b> | 57.34 g  |

## Jadłospis



### Piątek

#### ► Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 23.51g, T: 50g, W o.: 9.65g)

sałatka z mozzarellą i pomidorami (E: 577kcal, B o.: 23.51g, T: 50g, W o.: 9.65g)

0.5 porcji

**PRZEPIS:** sałatka z mozzarellą i pomidorami - 0.5 porcji



#### Składniki:

- Orzechy włoskie - 3/4 garści (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Ser mozzarella Galbani Metzo - 3/4 sztuki (110g)



#### Sposób przygotowania:

Mozzarella (bez laktozy) kroimy w cienkie paski i przekładamy naprzemiennie z pokrojonymi plasterkami pomidorów. Polewamy oliwą wymieszaną z posiekaną bazylią i posypujemy posiekanymi orzechami włoskimi.

#### ► Drugie śniadanie (E: 346kcal, B o.: 24.62g, T: 25.85g, W o.: 2.15g)

pasta z jaj i łososia (E: 346kcal, B o.: 24.62g, T: 25.85g, W o.: 2.15g)

1 porcja

**PRZEPIS:** pasta z jaj i łososia - 1 porcja



#### Składniki:

- Jaja kurze, na twardo - 2 sztuki (110g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)



#### Sposób przygotowania:

Jaja ugotować na twardo, dodać łososia, oliwę z oliwek i wszystko razem zmiksować. Przyprawić do smaku i skropić sokiem z cytryny. Można zawijać z liście sałaty.

#### ► Obiad (E: 611kcal, B o.: 39.28g, T: 41.66g, W o.: 25.54g)

Dorsz z warzywami na parze w sosie ziołowym (E: 611kcal, B o.: 39.28g, T: 41.66g, W o.: 25.54g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Dorsz z warzywami na parze w sosie ziołowym - 1 porcja



### Składniki:

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Cukinia - 1 sztuka (250g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Masło klarowane SM Mlekovita - 3 i 3/4 łyżeczki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka żółta - 1 sztuka (140g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz cayenne - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, świeży - 1 sztuka (10g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2 sztuki (200g)



### Sposób przygotowania:

Rybę umyć i osuszyć. Natrzeć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i posypać majerankiem. Odstawić na 30 minut. Warzywa umyć i pokroić. W pojemniku do gotowania na parze ułożyć warzywa, a na nich położyć rybę. Posypać świeżym tymiankiem i bazylią. Gotować 10-15 minut. W tym czasie przygotować sos. W rondelku rozpuścić masło klarowane dodać sól, pieprz cayenne oraz drobno posiekany tymianek. Ugotowane warzywa wraz z rybą przełożyć na talerz i pokładać na warzywach, polać sosem z ziołowego masła klarowanego.

## ► Podwieczorek (E: 226kcal, B o.: 7.29g, T: 17.15g, W o.: 13.91g)

wafle ryżowe z masłem migdałowym (E: 226kcal, B o.: 7.29g, T: 17.15g, W o.: 13.91g) 1 porcja

**PRZEPIS:** wafle ryżowe z masłem migdałowym - 1 porcja



### Składniki:

- Masło migdałowe, bez soli - 6 łyżeczek (30g)
- Wafle ryżowe - 1 sztuka (10g)



### Sposób przygotowania:

wafle posmaruj masłem orzechowym i obłóż plastrami banana.

## ► Kolacja (E: 381kcal, B o.: 9.4g, T: 29.97g, W o.: 22.57g)

Pikantna pomidorowa (E: 381kcal, B o.: 9.4g, T: 29.97g, W o.: 22.57g) 1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Pikantna pomidorowa - 1 porcja



### Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 łyżki (20ml)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/3 garści (20g)
- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Papryka chili - 1/2 sztuki (10g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (240g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

. Z chili usuń nasiona, miąższ posiekaj i podduś na oleju. Dodaj pomidory, dopraw do smaku i gotuj przez ok. 10 minut. Zupę zmiksuj na puree, dopraw bazylią i innymi ziołami. Pestki dyni podpraż, posiekaj i posyp zupę na wierzchu.



### Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2141 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 164.63 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 19.19 g   |

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| <b>Białko ogółem:</b>      | 104.1 g |
| <b>Węglowodany ogółem:</b> | 73.82 g |

---

Jadłospis

---

**Sobota****► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 32.12g, T: 36.78g, W o.: 1.86g)**

jajecznica ze szczypiorkiem (E: 467kcal, B o.: 32.12g, T: 36.78g, W o.: 1.86g)

1 porcja

**PRZEPIS:** jajecznica ze szczypiorkiem - 1 porcja**Składniki:**

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 1/2 sztuki (10g)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Polędwica sopocka - 5 plastrów (60g)

**Sposób przygotowania:**

na rozgrzaną patelnię wrzucamy cebulę i pokrojoną szynkę. Podsmażamy chwilę, a następnie wrzucamy jaja. Powoli mieszamy na małym ogniu.

**► Drugie śniadanie (E: 400kcal, B o.: 9.6g, T: 36.18g, W o.: 10.8g)**

Orzechy włoskie (E: 400kcal, B o.: 9.6g, T: 36.18g, W o.: 10.8g)

2 garście (60g)

**► Obiad (E: 687kcal, B o.: 43.25g, T: 50.09g, W o.: 19.76g)**

Wątróbka z cebulką i surówką z kapusty kiszzonej (E: 687kcal, B o.: 43.25g, T: 50.09g, W o.: 19.76g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Wątróbka z cebulką i surówką z kapusty kiszzonej - 1 porcja



Składniki:

- Wątróbka kurczaka - 2 sztuki (200g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Kapusta kwaszona - 2 i 3/4 szklanki (300g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 2 łyżeczki (2g)
- Sól morską Sante - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)



Sposób przygotowania:

Na maśle podsmaż cebulkę. Następnie dodaj wątróbkę. Z kapusty i oliwy zrób surówkę.

## ► Podwieczorek (E: 255kcal, B o.: 26.42g, T: 15.18g, W o.: 2.94g)

Jajka faszerowane łososiem (E: 255kcal, B o.: 26.42g, T: 15.18g, W o.: 2.94g)

1.5 porcji

**PRZEPIS:** Jajka faszerowane łososiem - 1.5 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Szczypiorek - 1/3 sztuki (7g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Koper ogrodowy - 1 i 3/4 łyżeczki (7g)
- Pomidory suszone Iposea - 2 i 1/4 plastra (16g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Łosoś, wędzony - 3/4 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować. Przekroić na połówki i wyjąć żółtka. Wszystkie składniki włożyć do blendera z dodatkowymi 2 żółtkami. Blendować do momentu powstania gładkiej pasty.

## ► Kolacja (E: 338kcal, B o.: 3.12g, T: 30.4g, W o.: 15.82g)

grillowany bakłażan w sosie pomidorowym (E: 338kcal, B o.: 3.12g, T: 30.4g, W o.: 15.82g)

1 porcja

---

## Jadłospis

---

**PRZEPIS:** grillowany bakłażan w sosie pomidorowym - 1 porcja



### Składniki:

- Bakłażan - 1/2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)



### Sposób przygotowania:

bakłażana kroimy wzdłuż na cienkie plastry, oblewamy odrobiną oliwy i grillujemy na patelni grillowej lub w piekarniku. Pomidory kroimy w kostkę i gotujemy na małym ogniu aby uzyskać sos, doprawiamy świeżymi ziołami i polewamy grillowane bakłażany.



### Wartości odżywcze

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2147 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 114.51 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 168.63 g  | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 51.18 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 20.57 g   |                            |          |

---

## Jadłospis



### Niedziela

#### ► Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 27.27g, T: 45.42g, W o.: 8.7g)

Omlet ze szpinakiem i pieczarkami (E: 546kcal, B o.: 27.27g, T: 45.42g, W o.: 8.7g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Omlet ze szpinakiem i pieczarkami - 1 porcja



#### Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



#### Sposób przygotowania:

Jajka i białko ubijamy z dodatkiem przypraw. Dalej ubijamy. Na patelnię wlać olej rzepakowy i rozgrzać ją. Cebulkę drobno siekamy i podsmażamy na patelni. Nie długo, żeby się nie spaliła. Kiedy masa jajeczna jest już puszysta wylewamy ją na patelnię z cebulką. Na masę jajeczną dodajemy pieczarki i szpinak. Smażymy do momentu, aż jajka się zetną. Składamy na pół i przekładamy na talerz.

#### ► Drugie śniadanie (E: 302kcal, B o.: 7.58g, T: 23.92g, W o.: 17.17g)

mus orzechowy (E: 302kcal, B o.: 7.58g, T: 23.92g, W o.: 17.17g)

0.5 porcji

**PRZEPIS:** mus orzechowy - 0.5 porcji



#### Składniki:

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 5 łyżek (50ml)
- Orzechy nerkowca - 3/4 garści (30g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (300g)



#### Sposób przygotowania:

przez noc orzechy namoczyć w mleku. Od rana zblendować razem z kakao i mlekiem kokosowym.

#### ► Obiad (E: 630kcal, B o.: 52.09g, T: 36.97g, W o.: 27.93g)

Gulasz z kurczaka z papryką i cebulą (E: 630kcal, B o.: 52.09g, T: 36.97g, W o.: 27.93g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Gulasz z kurczaka z papryką i cebulą - 1 porcja



### Składniki:

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi z kurczaka Sokołów - 1 sztuka (200g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)
- Papryka czerwona - 3/4 sztuki (200g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Pietruszka - (15g)



### Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić na małe kawałki, dodać przyprawy, posiekany czosnek i podsmażyć na oliwie. Dodać pokrojoną w piórka cebulę oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Zalać małą ilością wody. Dusić, aż papryka będzie miękka i powstanie z niej sos. Posypać orzechami nerkowca i świeżą pietruszką.

### ► Podwieczorek (E: 346kcal, B o.: 4.59g, T: 35.99g, W o.: 6.93g)

Orzechy pekan (E: 346kcal, B o.: 4.59g, T: 35.99g, W o.: 6.93g)

16 i 2/3 sztuki (50g)

### ► Kolacja (E: 422kcal, B o.: 20.64g, T: 35.85g, W o.: 5.56g)

Śledzie z cebulką w oleju lnianym (E: 422kcal, B o.: 20.64g, T: 35.85g, W o.: 5.56g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Śledzie z cebulką w oleju lnianym - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Olej lniany - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Śledź, solony - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Śledzie pokroić, umieścić w naczyniu, polać olejem lnianym i posypać pokrojoną cebulką. Doprawić przyprawami, dodać ziele angielskie.



### Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2246 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 178.15 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 20.04 g   |

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>      | 112.17 g |
| <b>Węglowodany ogółem:</b> | 66.29 g  |

## Lista zakupów



### Produkty zbożowe

- |                          |              |                |
|--------------------------|--------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Wafle ryżowe | 10g (1 sztuka) |
|--------------------------|--------------|----------------|



### Warzywa

- |                          |                              |                         |
|--------------------------|------------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bakłażan                     | 120g (1/2 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Cebula                       | 520g (5 sztuk)          |
| <input type="checkbox"/> | Cukinia                      | 575g (2 i 1/3 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Cykoria                      | 40g (1/2 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek                      | 23g (4 i 2/3 ząbka)     |
| <input type="checkbox"/> | Kapusta kwaszona             | 300g (2 i 3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Kielki brokuła Ziemińscy     | 33g (4 i 1/4 łyżki)     |
| <input type="checkbox"/> | Koper ogrodowy               | 8g (2 łyżeczki)         |
| <input type="checkbox"/> | Liście szpinaku Tesco        | 25g (1 garść)           |
| <input type="checkbox"/> | Marchew                      | 90g (2 sztuki)          |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek                       | 650g (3 i 2/3 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek kwaszony              | 360g (6 sztuk)          |
| <input type="checkbox"/> | Papryka chili                | 11g (1/2 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona             | 780g (3 i 1/3 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Papryka żółta                | 140g (1 sztuka)         |
| <input type="checkbox"/> | Pieczarka uprawna, świeża    | 100g (5 sztuk)          |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka                   | 15g                     |
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka, liście           | 15g (2 i 1/2 łyżeczki)  |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor                      | 995g (5 i 3/4 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory suszone Iposea      | 17g (2 i 1/3 plastra)   |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory w puszcze           | 240g (1 szklanka)       |
| <input type="checkbox"/> | Roszonka Lidl                | 25g (1 garść)           |
| <input type="checkbox"/> | Rzodkiewka                   | 135g (9 sztuk)          |
| <input type="checkbox"/> | Salata lodowa                | 247g (2/3 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Salata zielona, liście       | 150g (30 liści)         |
| <input type="checkbox"/> | Szczypiorek                  | 18g (3/4 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak                      | 50g (2 garście)         |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak w liściach Bonduelle | 50g (2 garście)         |

## Lista zakupów



### Mleko i produkty mleczne

- |                          |                              |                   |
|--------------------------|------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Ser mozzarella Galbani Metzo | 110g (3/4 sztuki) |
|--------------------------|------------------------------|-------------------|



### Mięso i jaja

- |                          |                                         |                         |
|--------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Białko jaja kurzego                     | 35ml (1 sztuka)         |
| <input type="checkbox"/> | Filet z piersi z kurczaka Sokołów       | 267g (1 i 1/3 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze całe                         | 775g (15 i 1/4 sztuki)  |
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze, na twardo                   | 147g (2 i 2/3 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa | 550g (2 i 3/4 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Polędwica sopocka                       | 100g (8 i 1/3 plastra)  |
| <input type="checkbox"/> | Wątróbka kurczaka                       | 200g (2 sztuki)         |
| <input type="checkbox"/> | Wołowina, mielona surowa                | 200g (1 i 1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Żółtko jaja kurzego                     | 60ml (3 sztuki)         |



### Oleje i tłuszcze

- |                          |                                  |                        |
|--------------------------|----------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło ekstra                     | 20g (2 plastry)        |
| <input type="checkbox"/> | Masło klarowane SM Mlekovita     | 30g (3 i 3/4 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Masło migdałowe, bez soli        | 30g (6 łyżeczek)       |
| <input type="checkbox"/> | Olej kokosowy                    | 43ml (4 i 1/3 łyżki)   |
| <input type="checkbox"/> | Olej lniany                      | 20ml (2 łyżki)         |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy                   | 70ml (7 łyżek)         |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy tłoczony na zimno | 40ml (4 łyżki)         |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek                   | 213ml (21 i 1/3 łyżki) |



### Cukier i słodyczne

- |                          |                                   |                     |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kakao 16%, proszek                | 11g (1 łyżki)       |
| <input type="checkbox"/> | Orzeszki ziemne solone Intersnack | 20g (1 i 1/3 łyżki) |



### Ryby i owoce morza

- |                          |                                |                           |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Dorsz świeży, filety bez skóry | 200g (2 sztuki)           |
| <input type="checkbox"/> | Łosoś różowy, surowy           | 250g                      |
| <input type="checkbox"/> | Łosoś, wędzony                 | 325g (3 i 1/4 opakowania) |

## Lista zakupów

|                          |                                       |                       |
|--------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Makrela, wędzona                      | 150g (1 i 1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pstrąg, wędzony                       | 60g (1/4 sztuki)      |
| <input type="checkbox"/> | Śledź, solony                         | 100g (1 sztuka)       |
| <input type="checkbox"/> | Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal | 180g (6 łyżek)        |
| <input type="checkbox"/> | Tuńczyk w sosie własnym               | 33g (1 łyżki)         |



### Owoce, orzechy i nasiona

|                          |                                          |                       |
|--------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Awokado                                  | 210g (1 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Chia nasiona Sante                       | 40g (4 łyżki)         |
| <input type="checkbox"/> | Cytryna                                  | 40g (1/2 sztuki)      |
| <input type="checkbox"/> | Dynia, pestki, łuskane                   | 20g (1 i 1/3 garści)  |
| <input type="checkbox"/> | Grejpfrut                                | 120g (1/2 sztuki)     |
| <input type="checkbox"/> | Jabłko                                   | 60g (1/3 sztuki)      |
| <input type="checkbox"/> | Migdały                                  | 50g (3 i 1/3 łyżki)   |
| <input type="checkbox"/> | Migdały płatki Sun Grown                 | 40g (4 łyżki)         |
| <input type="checkbox"/> | Mleko kokosowe, mięsz i zalewa w puszcze | 370g                  |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy nerkowca                         | 50g (1 i 1/3 garści)  |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy pekan                            | 50g (16 i 2/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy włoskie                          | 175g (5 i 3/4 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Słonecznik, nasiona, łuskane             | 50g (5 łyżek)         |



### Napoje

|                          |                                         |                         |
|--------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kawa espresso                           | 60ml (1 i 1/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Odżywka białkowa (Whey Protein Complex) | 80g                     |
| <input type="checkbox"/> | Sok z cytryny                           | 14ml (2 i 1/3 łyżki)    |
| <input type="checkbox"/> | Sok z limonki                           | 4ml (2/3 łyżki)         |
| <input type="checkbox"/> | Woda gazowana, aquafina                 | 70ml (1/4 szklanki)     |



### Przyprawy

|                          |                          |                       |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bazylija, świeża         | 35g (11 i 2/3 garści) |
| <input type="checkbox"/> | Kminek, suszony          | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| <input type="checkbox"/> | Liście kolendry, suszone | 2g (2/3 łyżeczki)     |
| <input type="checkbox"/> | Liść laurowy, suszony    | 1g (1/2 sztuki)       |

## Lista zakupów

|                          |                                        |                       |
|--------------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Majeranek, suszony                     | 3g (1 łyżeczka)       |
| <input type="checkbox"/> | Majonez kielecki do dekoracji "Społem" | 13g (1/2 łyżki)       |
| <input type="checkbox"/> | Nasiona gorczycy, mielone              | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| <input type="checkbox"/> | Ocet cydrowy                           | 6ml (1 łyżka)         |
| <input type="checkbox"/> | Papryka chili, w proszku               | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| <input type="checkbox"/> | Papryka, w proszku                     | 4g (1 i 1/3 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz cayenne                         | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz czarny                          | 13g (13 łyżeczek)     |
| <input type="checkbox"/> | Rozmaryn, suszony                      | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| <input type="checkbox"/> | Sól biała                              | 6g (1 łyżeczka)       |
| <input type="checkbox"/> | Sól Himalajska Sante 350g              | 2g (1/3 łyżeczki)     |
| <input type="checkbox"/> | Sól morską Sante                       | 7g (7 szczypt)        |
| <input type="checkbox"/> | Sos sojowy                             | 2ml (1/3 łyżeczki)    |
| <input type="checkbox"/> | Tymianek, świeży                       | 20g (2 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Ziele angielskie, mielone              | 3g (1 łyżeczka)       |



### Produkty wegetariańskie

|                          |                                |                |
|--------------------------|--------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Mleczko kokosowe House of Asia | 50ml (5 łyżek) |
| <input type="checkbox"/> | Mleko migdałowe, niesłodzone   | 300g           |

| Poniedziałek                                         | Wtorek                              | Środa                                 | Czwartek                       | Piątek                                      | Sobota                                          | Niedziela                            |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Śniadanie                                            | Śniadanie                           | Śniadanie                             | Śniadanie                      | Śniadanie                                   | Śniadanie                                       | Śniadanie                            |
| Salatka z wędzoną rybą i warzywami                   | Jajko sadzone z sałatą              | Salatka z tuńczykiem i warzywami      | jajecznica z pomidorami        | sałatka z mozzarellą i pomidorami           | jajecznica ze szczypiorkiem                     | Omlet ze szpinakiem i pieczarkami    |
| Drugie śniadanie                                     | Drugie śniadanie                    | Drugie śniadanie                      | Drugie śniadanie               | Drugie śniadanie                            | Drugie śniadanie                                | Drugie śniadanie                     |
| Pobudzający koktajl migdałowy                        | Tatar z łososia                     | Szejk proteinowy z awokado            | Chia pudding                   | pasta z jaj i łososia                       | Orzechy włoskie                                 | mus orzechowy                        |
| Obiad                                                | Obiad                               | Obiad                                 | Obiad                          | Obiad                                       | Obiad                                           | Obiad                                |
| Kotlety mielone z puree i surówką ze świeżych warzyw | Burger z sałatą                     | pieczony łosoś w warzywach            | Grillowany kurczak z warzywami | Dorsz z warzywami na parze w sosie ziołowym | Wątróbka z cebulką i surówką z kapusty kiszanej | Gulasz z kurczaka z papryką i cebulą |
| Podwieczorek                                         | Podwieczorek                        | Podwieczorek                          | Podwieczorek                   | Podwieczorek                                | Podwieczorek                                    | Podwieczorek                         |
| Orzechy włoskie                                      | Salatka z tuńczykiem i orzeszkami   | sałatka z jajkiem i kielkami brokułów | Migdały                        | wafle ryżowe z masłem migdałowym            | Jajka faszerowane łososiem                      | Orzechy pekan                        |
| Kolacja                                              | Kolacja                             | Kolacja                               | Kolacja                        | Kolacja                                     | Kolacja                                         | Kolacja                              |
| omlet ze szpinakiem                                  | świeża sałata z warzywami i awokado | Smoothie szpinakowe z grejfrutem      | sałatka z wędzona makrelą      | Pikantna pomidorowa                         | grillowany bakłażan w sosie pomidorowym         | Śledzie z cebulką w oleju lnianym    |