

## Jadłospis



### Poniedziałek

#### ► Śniadanie (E: 373kcal, B o.: 11.65g, T: 16.8g, W o.: 47.05g)

Owsianka truskawkowo - migdałowa (E: 373kcal, B o.: 11.65g, T: 16.8g, W o.: 47.05g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Owsianka truskawkowo - migdałowa - 1 porcja



#### Składniki:

- Płatki migdałowe Helio - 1/4 szklanki (20g)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanki (250ml)



#### Sposób przygotowania:

Do mleka dodać płatki owsiane. Gotować do momentu zagotowania mleka. Dodać truskawki. Owsiankę przełożyć do miseczki i posypać płatkami migdałowymi.

#### ► II śniadanie (E: 218kcal, B o.: 16.93g, T: 4.85g, W o.: 29.65g)

Serek wiejski lekki piątnica (E: 113kcal, B o.: 15g, T: 4.5g, W o.: 3g)

5 łyżek (100g)

Grejpfrut czerwony, różowy (E: 105kcal, B o.: 1.93g, T: 0.35g, W o.: 26.65g)

1 sztuka (250g)

#### ► Obiad (E: 803kcal, B o.: 43.59g, T: 38.61g, W o.: 70.76g)

makaron z pesto i kurczakiem (E: 803kcal, B o.: 43.59g, T: 38.61g, W o.: 70.76g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** makaron z pesto i kurczakiem - 1 porcja



### Składniki:

- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 2/3 sztuki (130g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Orzechy nerkowca - 3/4 garści (30g)
- Pietruszka, liście - 7 łyżeczek (42g)
- Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morską Sante - 2 szczypty (2g)
- Makaron bezglutenowy Pastani - 1 i 1/2 szklanki (75g)



### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić do smaku i podsmażyć na oliwie. Orzechy nerkowca podprażyć na suchej patelni. Wrzucić do blendera razem z natką pietruszki, pieprzem i oliwą zblendować. Tak przygotowanym pesto połączyć makaron. Podawać z pomidorami koktajlowymi i kurczakiem.

## ► Podwieczorek (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g)

Jogurt typu islandzkiego z truskawkami Skyr (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g)

1 opakowanie (150ml)

## ► Kolacja (E: 228kcal, B o.: 10.3g, T: 2.54g, W o.: 38.41g)

Zupa Krupnik Biedronka (E: 171kcal, B o.: 8.55g, T: 1.8g, W o.: 27.45g)

450ml

Chleb razowy Benus (E: 57kcal, B o.: 1.75g, T: 0.74g, W o.: 10.96g)

1 kromka (35g)



### Wartości odżywcze

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1745 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 96.87 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 62.8 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 202.37 g |

## Jadłospis



**Wtorek**

### ► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 24.75g, T: 25.72g, W o.: 46.24g)

Angielskie śniadanie (E: 512kcal, B o.: 24.75g, T: 25.72g, W o.: 46.24g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Angielskie śniadanie - 1 porcja



**Składniki:**

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Fasola po bretońsku - 1/3 porcji (70g)



**Sposób przygotowania:**

Fasolkę podgrzać na patelni. Jajka usmażyć na oleju. Podawać z chlebem i masłem.

### ► II śniadanie (E: 224kcal, B o.: 16.49g, T: 12.75g, W o.: 10.54g)

Filety z makreli w pomidorach Graal (E: 224kcal, B o.: 16.49g, T: 12.75g, W o.: 10.54g)

1 sztuka (170g)

### ► Obiad (E: 573kcal, B o.: 36.4g, T: 14.32g, W o.: 75.06g)

Chili z indykiem, warzywami i ryżem (E: 573kcal, B o.: 36.4g, T: 14.32g, W o.: 75.06g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Chili z indykiem, warzywami i ryżem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kminek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Ryż biały - 1/2 woreczka (50g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (240ml)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Indyk cały, pierś - 1 porcja (100g)
- Warzywa na patelnie mrożna kraina - 225 opakowania (225g)



Sposób przygotowania:

Na patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę i starty czosnek. Dodać mięso i dokładnie obsmażyć. Dodać przyprawy, wymieszać, następnie wsypać suchy ryż i znów wymieszać. Dodać mieszankę mrożonych warzyw i zalać bulionem. przykryć, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 17-20 minut cały czas mieszając i dolewając ew. wodę.

### ► Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 5.65g, T: 1.3g, W o.: 29.99g)

Koktajl truskawkowy (E: 148kcal, B o.: 5.65g, T: 1.3g, W o.: 29.99g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Koktajl truskawkowy - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita - 1/2 opakowania (125g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (125g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/4 szklanki (57ml)



Sposób przygotowania:

Truskawki umyć i oderwać szypułki, włożyć do pojemnika blendera. Dodać obranego banana, jogurt i mleko. Zmiksować.

### ► Kolacja (E: 276kcal, B o.: 5.26g, T: 21.1g, W o.: 20.11g)

## Jadłospis

Surówka z porów, pomidorów i papryki (E: 276kcal, B o.: 5.26g, T: 21.1g, W o.: 20.11g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Surówka z porów, pomidorów i papryki - 1 porcja



### Składniki:

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Por - 3/4 sztuki (110g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Paprykę i pora posiekaj.  
Pomidora pokrój w plasterki.  
Wszystkie warzywa wymieszaj ze sobą i dodaj oliwę.  
Przypraw solą i pieprzem.



### Wartości odżywcze

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1733 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 75.19 g   |

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>      | 88.55 g  |
| <b>Węglowodany ogółem:</b> | 181.94 g |

---

Jadłospis

---



## Środa

► **Śniadanie (E: 198kcal, B o.: 3.89g, T: 3.37g, W o.: 40.91g)**

Smoothie jogurtowe z bananem, truskawkami i jarmużem (E: 198kcal, B o.: 3.89g, T: 3.37g, W o.: 40.91g)

1 porcja

---

**PRZEPIS:** Smoothie jogurtowe z bananem, truskawkami i jarmużem - 1 porcja



## Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jarmuż - 1 i 1/2 garści (30g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanki (250ml)



## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki gładko zblendować. Jeśli wyjdzie za gęste, dodać odrobinę mleka.

► **II śniadanie (E: 305kcal, B o.: 14.15g, T: 17.94g, W o.: 24.02g)**

Sałatka grecka (E: 305kcal, B o.: 14.15g, T: 17.94g, W o.: 24.02g)

1 porcja

## Jadłospis

### PRZEPIS: Sałatka grecka - 1 porcja



#### Składniki:

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (52g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki zielone bez pestek Bakalland - 7 i 1/3 sztuki (22g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)



#### Sposób przygotowania:

Warzywa umyj, pokrój wedle uznania. Czosnek posiekaj drobno. Dodaj sałatę, ser feta, oliwki. Na koniec dodaj pieprz i czosnek oraz polej oliwą.

### ► Obiad (E: 536kcal, B o.: 33.43g, T: 12.44g, W o.: 76.18g)

Curry pomidorowe z dorszem i ciecierzycą (E: 536kcal, B o.: 33.43g, T: 12.44g, W o.: 76.18g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Curry pomidorowe z dorszem i ciecierzycą - 1 porcja



### Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2/3 łyżki (7ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Papryka chili - 1/4 sztuki (5g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (125ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ciecierzycza surowa - 2 i 1/2 łyżki (37g)



### Sposób przygotowania:

Na patelni z nieprzywierającym dnem rozgrzać olej. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i smażyć przez ok. 5 minut na małym ogniu aż się zeszkli. Pod koniec dodać starty czosnek. Dodać pokrojoną papryczkę chili, kolendrę, kurkumę i chwilę podsmażyć. Wlać bulion, pomidory oraz odcedzoną ciecierzycę i zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia przez ok. 7 - 10 minut aż sos zgęstnieje. Dorsza pokroić w kostkę i dodać do sosu. Wymieszać i gotować na małym ogniu bez przykrycia przez około 4 minuty. Odstawić z ognia, mieszając. Dodać odrobinę mleko kokosowe według uznania.

## ► Podwieczorek (E: 168kcal, B o.: 13.05g, T: 4.5g, W o.: 14.85g)

Baton proteinowy Vitarella (E: 168kcal, B o.: 13.05g, T: 4.5g, W o.: 14.85g)

45g

1 sztuka, smak dowolny

## ► Kolacja (E: 541kcal, B o.: 22.65g, T: 14.07g, W o.: 102.76g)

Żytnia bruschetta z brokułami i szparagami (E: 541kcal, B o.: 22.65g, T: 14.07g, W o.: 102.76g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Żytnia bruschetta z brokułami i szparagami - 2 porcje



### Składniki:

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Chleb żytni - 4 kromki (140g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szparagi - 8 sztuk (240g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Brokuł umyć i ugotować na parze, tak żeby był na wpół miękki. Szparagi upiec na grillu (lub w piekarniku). Kromki chleba upiec w tosterze (lub na patelni), zmiażdżyć ząbki czosnku i natrzeć nimi opieczony chleb. Grzanki skropić odrobiną oliwy i ułożyć na nich brokuły i szparagi. Doprawić solą morską i pieprzem.



### Wartości odżywcze

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1748 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 87.17 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 52.32 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 258.72 g |

## Jadłospis



### Czwartek

#### ► Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 11.16g, T: 22.38g, W o.: 46.06g)

Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami (E: 415kcal, B o.: 11.16g, T: 22.38g, W o.: 46.06g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami - 1 porcja



#### Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Migdały płatki Tesco - 2/3 łyżki (10g)
- Orzechy nerkowca - 1 garść (35g)
- Płatki jaglane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/3 szklanki (100ml)



#### Sposób przygotowania:

Zalać płatki jaglane mlekiem, moczyć przez ok. 15 minut, aż będą miękkie. Następnie dodać banana pokrojonego w kostkę i łyżeczkę płatków migdałowych, cynamon oraz orzechy.

#### ► II śniadanie (E: 124kcal, B o.: 5.19g, T: 2.75g, W o.: 22.06g)

Koktajl z kiwi i banana (E: 124kcal, B o.: 5.19g, T: 2.75g, W o.: 22.06g)

0.5 porcji

**PRZEPIS:** Koktajl z kiwi i banana - 0.5 porcji



#### Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kiwi - 1/2 sztuki (37g)
- Ksylitol Sante - 1/4 łyżeczki (2g)
- Mleko sojowe - 2/3 szklanki (125ml)



#### Sposób przygotowania:

Banana i kiwi obrać ze skórki. Następnie do blendera wrzucić ksylitol, banana, mleko sojowe i kiwi. Całość dokładnie zmiksować. Podać schłodzone.

#### ► Obiad (E: 566kcal, B o.: 36.63g, T: 17.42g, W o.: 79.04g)

Chłodnik z buraka z jajkiem (E: 566kcal, B o.: 36.63g, T: 17.42g, W o.: 79.04g)

1.5 porcji

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Chłodnik z buraka z jajkiem - 1.5 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Burak - 4 i 1/4 sztuki (450g)
- Szczypiorek - 3/4 sztuki (15g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1 i 3/4 szklanki (450ml)
- Ogórek - 1 i 1/4 sztuki (225g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 10 sztuk (150g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Buraki ugotować. Następnie buraka, ogórka i rzodkiewkę pokroić w bardzo drobną kostkę. Szczypiorek posiekać. Warzywa wymieszać z kefirem. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Zblendować. Odstawić do lodówki na ok. 30 minut. W tym czasie ugotować jajko na twardo. Chłodnik podawać z pokrojonym jajkiem.

## ► Podwieczorek (E: 154kcal, B o.: 5.82g, T: 0.56g, W o.: 32.86g)

Galaretka z truskawkami (E: 154kcal, B o.: 5.82g, T: 0.56g, W o.: 32.86g)

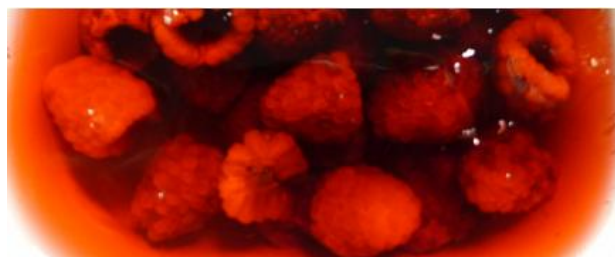
1 porcja

**PRZEPIS:** Galaretka z truskawkami - 1 porcja



Składniki:

- Galaretka o smaku truskawkowym Gellwe - 1 szklanka (220g)
- Truskawki - 1 szklanka (140g)



Sposób przygotowania:

Rozpuścić galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszać dokładnie do rozpuszczenia. Ostudzić galaretkę, przelać do naczynia i wrzucić owoce. Wstawić do lodówki, aby galaretka stężała.

## ► Kolacja (E: 433kcal, B o.: 25.08g, T: 12.65g, W o.: 56.93g)

Faszerowane pomidory z kuskusem i rzodkiewką (E: 433kcal, B o.: 25.08g, T: 12.65g, W o.: 56.93g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Faszerowane pomidory z kuskusem i rzodkiewką - 1 porcja



### Składniki:

- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 i 1/2 sztuki (37g)
- Ser mozzarella Carrefour - 2/3 sztuki (75g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Kasza kuskus - 2/3 woreczka (60g)



### Sposób przygotowania:

Pomidory przeciąć na pół i delikatnie wydrążyć miąższ. Do miseczki wsypać kuskus, zalać 1/3 szklanki wrzątku i zostawić na 5 minut. W tym czasie oczyścić i pokroić w kostkę rzodkiewki. Dodać do nich pokrojony miąższ oraz kuskus. Posypać bazylią, oregano, solą, pieprzem i wymieszać. Dodać do farszu połowę startego sera. Faszerować pomidory, posypać resztą startego sera. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 15 minut w temperaturze 180 stopni.



### Wartości odżywcze

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1692 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 83.88 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 55.76 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 236.95 g |

## Jadłospis



### Piątek

#### ► Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 13.79g, T: 11.97g, W o.: 41.92g)

Kanapka z pastą z awokado i jajkiem (E: 327kcal, B o.: 13.79g, T: 11.97g, W o.: 41.92g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Kanapka z pastą z awokado i jajkiem - 1 porcja



#### Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Cytryna - 1/3 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 1/3 garści (10g)



#### Sposób przygotowania:

Wydrążyć awokado i rozgnieść miąższ. Dodać sok z cytryny, pieprz i wyciśnięty czosnek. Odstawić do lodówki. Ugotować jajko na twardo. Chleb posmarować pastą z awokado, dodać kilka listków szpinaku i pokrojone jajko. Posypać pieprzem.

#### ► II śniadanie (E: 454kcal, B o.: 13.4g, T: 18.2g, W o.: 59.86g)

wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem (E: 454kcal, B o.: 13.4g, T: 18.2g, W o.: 59.86g)

1 porcja

**PRZEPIS:** wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem - 1 porcja



#### Składniki:

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Masło orzechowe Sante - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Wafle ryżowe - 4 sztuki (40g)



#### Sposób przygotowania:

wafle posmaruj masłem orzechowym i obłóż plasterkami banana.

#### ► Obiad (E: 497kcal, B o.: 49.28g, T: 15.32g, W o.: 43.96g)

## Jadłospis

Pstrąg z tymiankiem, młodymi ziemniakami i surówką (E: 497kcal, B o.: 49.28g, T: 15.32g, W o.: 43.96g)

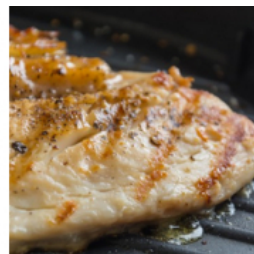
1 porcja

**PRZEPIS:** Pstrąg z tymiankiem, młodymi ziemniakami i surówką - 1 porcja



### Składniki:

- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pstrąg strumieniowy, świeży - 1 sztuka (230g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny, koncentrat w butelce - 2 łyżki (12ml)



### Sposób przygotowania:

Ziemniaki umyć i ugotować w mundurkach do miękkości. Pstrąga skropić sokiem z cytryny. Doprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Grillować lub upiec w papierze. Rzodkiewkę i ogórka zetrzeć na tarce. Doprawić dużą ilością koperku, sokiem z cytryny, oliwą, solą i pieprzem. Pstrąga podawać z ziemniakami i surówką.

foto: Freepik.com

## ► Podwieczorek (E: 252kcal, B o.: 4.2g, T: 0.7g, W o.: 58.8g)

Arbuz (E: 252kcal, B o.: 4.2g, T: 0.7g, W o.: 58.8g)

2 plastry (700g)

## ► Kolacja (E: 156kcal, B o.: 8.58g, T: 2.02g, W o.: 37.04g)

Zielony koktajl (E: 156kcal, B o.: 8.58g, T: 2.02g, W o.: 37.04g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Zielony koktajl - 1 porcja



Składniki:

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jarmuż - 5 garści (100g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Seler naciowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Umyć wszystkie składniki i dokładnie zmiksować w połączeniu z niewielką ilością wody.



### Wartości odżywcze

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1686 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 89.25 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 48.21 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 241.58 g |

## Jadłospis



### Sobota

#### ► Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 19.85g, T: 19.94g, W o.: 59.34g)

Jajecznica z cebulą i pomidorem (E: 475kcal, B o.: 19.85g, T: 19.94g, W o.: 59.34g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Jajecznica z cebulą i pomidorem - 1 porcja



#### Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1/8 sztuki (1g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Masło ekstra ZPM Mlecz - 2 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 łyżeczka (6g)



#### Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na patelni z dodatkiem masła, aż się zeszkli. Pomidora pokroić i dodać do cebuli. Chwilę poddusić. Następnie wbić jajko i doprawić solą i pieprzem, wszystko razem wymieszać. Na koniec posypać jajecznicę pokrojonym szczypiorkiem. Najlepiej smakuje z dodatkiem pieczywa.

#### ► II śniadanie (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g)

Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g)

1 opakowanie (150ml)

#### ► Obiad (E: 678kcal, B o.: 35.11g, T: 16.38g, W o.: 104.28g)

chili con corne z ryżem (E: 678kcal, B o.: 35.11g, T: 16.38g, W o.: 104.28g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** chili con carne z ryżem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 1/4 szklanki (50g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (100g)
- Wołowina, mielona surowa - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Na dużej patelni zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodać starty czosnek, chilli, kmin rzymski, oregano i mieszając smażyć przez 1 minutę. Stopniowo dodawać zmieloną wołowinę. Następnie dorzucić pomidory, wymieszać. Przykryć i dusić przez około 15 na umiarkowanym ogniu. Dorzucić pokrojoną w kosteczkę paprykę. Gotować pod przykryciem przez około 10 minut, od czasu do czasu zamieszać. Na koniec dodać fasolę i gotować pod przykryciem przez około 3 minuty. Podawać z ugotowanym ryżem.

### ► Podwieczorek (E: 168kcal, B o.: 13.05g, T: 4.5g, W o.: 14.85g)

Baton proteinowy Vitarella (E: 168kcal, B o.: 13.05g, T: 4.5g, W o.: 14.85g)

45g

1 sztuka, smak dowolny

### ► Kolacja (E: 246kcal, B o.: 26.34g, T: 2.21g, W o.: 31.33g)

Kanapka z twarożkiem i warzywami (E: 246kcal, B o.: 26.34g, T: 2.21g, W o.: 31.33g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Kanapka z twarożkiem i warzywami - 1 porcja



### Składniki:

- Szczypiorek - 1 sztuka (20g)
- Chleb razowy Benus - 2 kromki (70g)
- Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita - 1/3 opakowania (75g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Twaróg chudy "Jana" - 2 i 1/2 plastra (75g)
- Sałata zielona, liście - 1/5 liścia (1g)



### Sposób przygotowania:

Rozdrobnić ser widelcem i wymieszać z jogurtem oraz pokrojoną rzodkiewką i posiekanym szczypiorkiem. Doprawić pieprzem i suszoną bazylią. Na kromkę położyć tak przygotowany twarożek, pokrojonego wcześniej ogórka oraz sałatę.



### Wartości odżywcze

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1690 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 108.75 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 43.03 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 226.3 g  |

## Jadłospis



### Niedziela

#### ► Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 14.41g, T: 9.44g, W o.: 72.56g)

Owsianka cynamonowa (E: 420kcal, B o.: 14.41g, T: 9.44g, W o.: 72.56g)

1 porcja

**PRZEPIS:** Owsianka cynamonowa - 1 porcja



#### Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Mleko sojowe - 1 szklanka (220ml)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (60g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



#### Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać mlekiem, podgrzać i pilnować, aby nie doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i odstawić na 3-4 minuty. Jabłko razem ze skórką pokroić na małe kawałki lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jabłka oraz cynamon dodać do płatków i dokładnie wymieszać.

#### ► II śniadanie (E: 185kcal, B o.: 5.52g, T: 11.76g, W o.: 17.96g)

Mieszanka studencka (E: 185kcal, B o.: 5.52g, T: 11.76g, W o.: 17.96g)

1 garść (40g)

#### ► Obiad (E: 592kcal, B o.: 17.98g, T: 23.35g, W o.: 87.27g)

Kasza bulgur z fasolą (E: 592kcal, B o.: 17.98g, T: 23.35g, W o.: 87.27g)

1 porcja

## Jadłospis

**PRZEPIS:** Kasza bulgur z fasolą - 1 porcja



### Składniki:

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Fasola biała Pudliszki - 1/3 szklanki (70g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kasza bulgur - 3/4 woreczka (75g)



### Sposób przygotowania:

Pokrojoną w kosteczkę cebulę zeszklić na odrobinie oleju. Dodać rozgniecione ząbki czosnku i chwilę razem podsmażyć. Dorzucić pokrojoną w kostkę paprykę, wsypać suchą kaszę i podsmażyć przez ok. 1 minutę, mieszając. Dodać słodką paprykę w proszku, kurkumę oraz kmin rzymski. Wlać bulion i zagotować, dorzucić fasolkę z puszki, pomidory z puszki, wymieszać i zagotować na dużym ogniu. Przykryć pokrywą, zmniejszyć ogień i gotować przez 15 minut.

### ► Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 20.8g, T: 1.6g, W o.: 36.55g)

Truskawki (E: 132kcal, B o.: 2.8g, T: 1.6g, W o.: 30.4g)

2 i 2/3 szklanki (400g)

Jogurt naturalny Skyr (E: 96kcal, B o.: 18g, T: 0g, W o.: 6.15g)

1 opakowanie (150ml)

### ► Kolacja (E: 292kcal, B o.: 22.78g, T: 2.74g, W o.: 54.84g)

czosnkowa sałatka kalafiorowa (E: 292kcal, B o.: 22.78g, T: 2.74g, W o.: 54.84g)

2 porcje

---

## Jadłospis

---

**PRZEPIS:** czosnkowa sałatka kalafiorowa - 2 porcje



### Składniki:

- Kalafior - 2/3 sztuki (600g)
- Przyprawa tzatziki - przyprawa do sosu tzatziki WSF - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Ogórek ze skórą, surowy - 2 i 3/4 sztuki (500g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 łyżki (40g)



### Sposób przygotowania:

surowego kalafiora pokroić w drobne kawałki, dodać pokrojonego w kostkę ogórka zielonego. Wszystko wymieszać z jogurtem, świeżym koprem i przyprawami.



### Wartości odżywcze

|                              |           |                            |          |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 1717 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 81.49 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 48.89 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 269.18 g |

---

## Lista zakupów



### Produkty zbożowe

|                          |                              |                        |
|--------------------------|------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb razowy Benus           | 105g (3 kromki)        |
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni                  | 280g (8 kromek)        |
| <input type="checkbox"/> | Chleb żytni razowy           | 105g (3 kromki)        |
| <input type="checkbox"/> | Kasza bulgur                 | 75g (3/4 woreczka)     |
| <input type="checkbox"/> | Kasza jaglana                | 50g (1/2 woreczka)     |
| <input type="checkbox"/> | Kasza kuskus                 | 60g (2/3 woreczka)     |
| <input type="checkbox"/> | Makaron bezglutenowy Pastani | 75g (1 i 1/2 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki jaglane               | 20g (2 łyżki)          |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane               | 110g (1 szklanka)      |
| <input type="checkbox"/> | Ryż biały                    | 50g (1/2 woreczka)     |
| <input type="checkbox"/> | Ryż brązowy                  | 100g (2/3 szklanki)    |
| <input type="checkbox"/> | Wafle ryżowe                 | 40g (4 sztuki)         |



### Warzywa

|                          |                                     |                        |
|--------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Brokuły                             | 350g (2/3 sztuki)      |
| <input type="checkbox"/> | Burak                               | 450g (4 i 1/4 sztuki)  |
| <input type="checkbox"/> | Cebula                              | 211g (2 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Cebula czerwona                     | 53g (1/2 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Ciecierzycy surowa                  | 38g (2 i 1/2 łyżki)    |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek                             | 50g (10 ząbków)        |
| <input type="checkbox"/> | Fasola biała Pudliszki              | 70g (1/3 szklanki)     |
| <input type="checkbox"/> | Fasola konserwowa czerwona Dawtona  | 50g (1/4 szklanki)     |
| <input type="checkbox"/> | Jarmuż                              | 130g (6 i 1/2 garści)  |
| <input type="checkbox"/> | Kalafior                            | 600g (2/3 sztuki)      |
| <input type="checkbox"/> | Koper ogrodowy                      | 12g (3 łyżeczki)       |
| <input type="checkbox"/> | Koper, świeży                       | 10g (2 i 1/2 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek                              | 455g (2 i 1/2 sztuki)  |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek ze skórą, surowy             | 500g (2 i 3/4 sztuki)  |
| <input type="checkbox"/> | Oliwki zielone bez pestek Bakalland | 23g (7 i 2/3 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Papryka chili                       | 5g (1/4 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona                    | 405g (1 i 3/4 sztuki)  |

## Lista zakupów

|                          |                                   |                        |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Pietruszka, liście                | 66g (11 łyżeczek)      |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor                           | 785g (4 i 2/3 sztuki)  |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor koktajlowy                | 160g (8 sztuk)         |
| <input type="checkbox"/> | Pomidory w puszcze                | 240g (1 szklanka)      |
| <input type="checkbox"/> | Por                               | 110g (3/4 sztuki)      |
| <input type="checkbox"/> | Rzodkiewka                        | 263g (17 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Salata                            | 25g (1/8 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Salata zielona, liście            | 1g (1/5 liścia)        |
| <input type="checkbox"/> | Seler naciowy                     | 50g (1/7 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Szczypiorek                       | 37g (1 i 3/4 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Szparagi                          | 240g (8 sztuk)         |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak                           | 10g (1/3 garści)       |
| <input type="checkbox"/> | Warzywa na patelnie mrożna kraina | 225g (225 opakowania)  |
| <input type="checkbox"/> | Ziemniaki, późne                  | 180g (2 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Zupa Krupnik Biedronka            | 450ml                  |



### Mleko i produkty mleczne

|                          |                                             |                          |
|--------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita            | 200g (3/4 opakowania)    |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt grecki, niskotłuszczowy              | 40g (2 łyżki)            |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny Skyr                       | 150ml (1 opakowanie)     |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr    | 150ml (1 opakowanie)     |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt typu islandzkiego z truskawkami Skyr | 150ml (1 opakowanie)     |
| <input type="checkbox"/> | Kefir, 2% tłuszczu                          | 450ml (1 i 3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Serek wiejski lekki piątnica                | 100g (5 łyżek)           |
| <input type="checkbox"/> | Ser mozzarella Carrefour                    | 75g (2/3 sztuki)         |
| <input type="checkbox"/> | Ser typu "Feta"                             | 50g (1/4 kostki)         |
| <input type="checkbox"/> | Twaróg chudy "Jana"                         | 75g (2 i 1/2 plastra)    |



### Mięso i jaja

|                          |                                         |                       |
|--------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Indyk cały, pierś                       | 100g (1 porcja)       |
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze całe                         | 325g (6 i 1/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa | 130g (2/3 sztuki)     |
| <input type="checkbox"/> | Wołowina, mielona surowa                | 100g (2/3 szklanki)   |

## Lista zakupów



### Oleje i tłuszcze

|                          |                                  |                      |
|--------------------------|----------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło ekstra                     | 10g (1 plaster)      |
| <input type="checkbox"/> | Masło ekstra ZPM Mlecz           | 10g (2 łyżeczki)     |
| <input type="checkbox"/> | Masło orzechowe Sante            | 30g (1 i 1/2 łyżki)  |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy                   | 20ml (2 łyżki)       |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy tłoczony na zimno | 8ml (3/4 łyżki)      |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek                   | 75ml (7 i 1/2 łyżki) |



### Cukier i słodyczne

|                          |                                       |                   |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Baton proteinowy Vitarella            | 90g               |
| <input type="checkbox"/> | Galaretko o smaku truskawkowym Gellwe | 220g (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Ksylitol Sante                        | 3g (1/3 łyżeczki) |



### Ryby i owoce morza

|                          |                                     |                 |
|--------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Dorsz świeży, filety bez skóry      | 100g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Filety z makreli w pomidorach Graal | 170g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Pstrąg strumieniowy, świeży         | 230g (1 sztuka) |



### Owoce, orzechy i nasiona

|                          |                            |                         |
|--------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Arbuz                      | 700g (2 plastry)        |
| <input type="checkbox"/> | Awokado                    | 30g (1/5 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Banan                      | 400g (3 i 1/3 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Cytryna                    | 25g (1/3 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Grejpfrut czerwony, różowy | 250g (1 sztuka)         |
| <input type="checkbox"/> | Jabłko                     | 360g (2 sztuki)         |
| <input type="checkbox"/> | Kiwi                       | 38g (1/2 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Mieszanka studencka        | 40g (1 garść)           |
| <input type="checkbox"/> | Migdały płatki Tesco       | 10g (2/3 łyżki)         |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy nerkowca           | 65g (1 i 3/4 garści)    |
| <input type="checkbox"/> | Płatki migdałowe Helio     | 20g (1/4 szklanki)      |
| <input type="checkbox"/> | Truskawki                  | 865g (5 i 3/4 szklanki) |

## Lista zakupów



### Napoje

- |                          |               |                      |
|--------------------------|---------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sok z cytryny | 22ml (3 i 2/3 łyżki) |
|--------------------------|---------------|----------------------|



### Przyprawy

- |                          |                                                     |                          |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Bazylia, suszona                                    | 2g (2 łyżeczki)          |
| <input type="checkbox"/> | Bazylia, świeża                                     | 10g (3 i 1/3 garści)     |
| <input type="checkbox"/> | Bulion rosołowy                                     | 365ml (1 i 1/2 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Bulion warzywny                                     | 250ml (1 szklanka)       |
| <input type="checkbox"/> | Cynamon, mielony                                    | 6g (1 i 1/2 łyżeczki)    |
| <input type="checkbox"/> | Kminek, suszony                                     | 3g (1 łyżeczka)          |
| <input type="checkbox"/> | Kmin rzymski, suszony                               | 2g (2/3 łyżeczki)        |
| <input type="checkbox"/> | Kurkuma, mielona                                    | 2g (1/2 łyżeczki)        |
| <input type="checkbox"/> | Liście kolendry, suszone                            | 2g (2/3 łyżeczki)        |
| <input type="checkbox"/> | Oregano, suszone                                    | 6g (2 łyżeczki)          |
| <input type="checkbox"/> | Papryka chili, w proszku                            | 2g (2/3 łyżeczki)        |
| <input type="checkbox"/> | Papryka, w proszku                                  | 4g (1 i 1/3 łyżeczki)    |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz czarny                                       | 14g (14 szczypt)         |
| <input type="checkbox"/> | Przyprawa tzatziki - przyprawa do sosu tzatziki WSF | 10g (1 i 2/3 łyżeczki)   |
| <input type="checkbox"/> | Sól biała                                           | 7g (1 i 1/4 łyżeczki)    |
| <input type="checkbox"/> | Sól Himalajska Sante 350g                           | 2g (1/3 łyżeczki)        |
| <input type="checkbox"/> | Sól morską Sante                                    | 10g (10 szczypt)         |
| <input type="checkbox"/> | Tymianek, suszony                                   | 1g (1/3 łyżeczki)        |



### Produkty wegetariańskie

- |                          |                              |                          |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Mleko migdałowe, niesłodzone | 658ml (2 i 3/4 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Mleko sojowe                 | 345ml (1 i 2/3 szklanki) |



### Dania gotowe

- |                          |                     |                  |
|--------------------------|---------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Fasola po bretońsku | 70g (1/3 porcji) |
|--------------------------|---------------------|------------------|

| Poniedziałek                                            | Wtorek                               | Środa                                                | Czwartek                                     | Piątek                                             | Sobota                                   | Niedziela                       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|
| Śniadanie                                               | Śniadanie                            | Śniadanie                                            | Śniadanie                                    | Śniadanie                                          | Śniadanie                                | Śniadanie                       |
| Owsianka truskawkowo - migdałowa                        | Angielskie śniadanie                 | Smoothie jogurtowe z bananem, truskawkami i jarmużem | Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami    | Kanapka z pastą z awokado i jajkiem                | Jajecznicza z cebulą i pomidorem         | Owsianka cynamonowa             |
| II śniadanie                                            | II śniadanie                         | II śniadanie                                         | II śniadanie                                 | II śniadanie                                       | II śniadanie                             | II śniadanie                    |
| Serek wiejski lekki piątnica Grejpfrut czerwony, różowy | Filety z makreli w pomidorach Graal  | Salatka grecka                                       | Koktajl z kiwi i banana                      | wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem         | Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr | Mieszanka studencka             |
| Obiad                                                   | Obiad                                | Obiad                                                | Obiad                                        | Obiad                                              | Obiad                                    | Obiad                           |
| makaron z pesto i kurczakiem                            | Chili z indykiem, warzywami i ryżem  | Curry pomidorowe z dorszem i ciecierzycą             | Chłodnik z buraka z jajkiem                  | Pstrąg z tymiankiem, młodymi ziemniakami i surówką | chili con corne z ryżem                  | Kasza bulgur z fasolą           |
| Podwieczorek                                            | Podwieczorek                         | Podwieczorek                                         | Podwieczorek                                 | Podwieczorek                                       | Podwieczorek                             | Podwieczorek                    |
| Jogurt typu islandzkiego z truskawkami Skyr             | Koktajl truskawkowy                  | Baton proteinowy Vitanella                           | Galaretka z truskawkami                      | Arbuz                                              | Baton proteinowy Vitanella               | Truskawki Jogurt naturalny Skyr |
| Kolacja                                                 | Kolacja                              | Kolacja                                              | Kolacja                                      | Kolacja                                            | Kolacja                                  | Kolacja                         |
| Zupa Krupnik Biedronka Chleb razowy Benus               | Surówka z porów, pomidorów i papryki | Żytnia bruschetta z brokułami i szparagami           | Faszerowane pomidory z kuskusem i rzodkiewką | Zielony koktajl                                    | Kanapka z twarożkiem i warzywami         | czosnkowa sałatka kalafiorowa   |