
Jadłospis

 **Poniedziałek****► Śniadanie (388kcal)**

Kanapka Pauli - Ser, Szynka, Jajo, Pomidor, Ogórek (388 kcal) 1 porcja

► II śniadanie (296kcal)

Koktajl Ulubiony Grega (164 kcal) 1 porcja

Wafelek knoppers Storck (132kcal) 1 sztuka (25g)

► Obiad (491kcal)

Ziemniaki Jajo sadzone i mizeria (491 kcal) 1 porcja


► Kolacja (340kcal)

Kanapka Pauli - Serek, makrela, Pomidor, Ogórek (340 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Kanapka Pauli - Ser, Szynka, Jajo, Pomidor, Ogórek - 1 porcja

 Składniki:

- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Jaja kurze, na twardo - 1 sztuka (50g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Polędwica sopocka - 2 plastry (24g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Ser królewski Sierpc - 1 plaster (18g)

 Sposób przygotowania:

Na chleb położyć sałatę i potem resztę towaru :D

Jadłospis

PRZEPIS: Koktajl Ulubiony Grega - 1 porcja

Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Limonka - 1/4 sztuki (25g)
- Szpinak FRITAR - 1 i 2/3 garści (40g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblenduj i dodaj sok z ćwiartki limonki

PRZEPIS: Ziemniaki Jajo sadzone i mizeria - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (40ml)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Jajko wbić na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy i usmażyć. Gotowe jajko sadzone podawać z ugotowanymi ziemniakami i mizerią (ogórka obrać, pokroić w plasterki, wymieszać ze śmietaną i przyprawić do smaku).



Jadłospis

PRZEPIS: Kanapka Pauli - Serek, makrela, Pomidor, Ogórek - 1 porcja



Składniki:

- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (30g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Serek wiejski Piątnica - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Na chleb położyć sałatę i potem resztę towaru :D (bekon najlepiej wysmażyć, chyba że wolisz surówki)



Lista zakupów



Produkty zbożowe

- Chleb żytni 140g (4 kromki)



Warzywa

- Ogórek 360g (2 sztuki)
- Pomidor 160g (1 sztuka)
- Sałata lodowa 80g (1/5 sztuki)
- Szpinak FRITAR 40g (1 i 2/3 garści)
- Ziemniaki 200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

- Ser królewski Sierpc 18g (1 plaster)
- Serek wiejski Piątnica 60g (3 łyżki)
- Śmietana, 12% tłuszczu 40ml (2 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

- Jaja kurze całe 150g (3 sztuki)
- Jaja kurze, na twardo 50g (1 sztuka)
- Polędwica sopocka 24g (2 plastry)



Oleje i tłuszcze

- Oliwa z oliwek 5ml (1/2 łyżki)



Cukier i słodczyce

- Wafelek knoppers Storck 25g (1 sztuka)



Ryby i owoce morza

- Makrela, wędzona 30g (1/4 sztuki)



Owoce, orzechy i nasiona

- Banan 60g (1/2 sztuki)
- Jabłko 90g (1/2 sztuki)
- Kiwi 75g (1 sztuka)



Lista zakupów

Limonka 25g (1/4 sztuki)



Napoje

Woda 400ml (1 i 2/3 szklanki)



Przyprawy

Pieprz czarny 1g (1 szczypta)

Sól morską Sante 1g (1 szczypta)

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka Pauli - Ser, Szynka, Jajo, Pomidor, Ogórek

II śniadanie

Koktajl Ulubiony Grega
Wafelek knoppers Storck

Obiad

Ziemniaki Jajo sadzone i mizeria

Kolacja

Kanapka Pauli - Serek, makrela, Pomidor, Ogórek