

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (514kcal)

Zapiekсы na chlebie z Pieczarkami - Gregu (418 kcal) 1 porcja

Czekolada Mleczna z Orzechami Magnetic (Biedronka) (96kcal) 1 porcja (17g)

► Drugie śniadanie (424kcal)

Croissant z serem i szynką - Gregu (424 kcal) 1 porcja

► Obiad (508kcal)


Schab w sosie pieczarkowym z Ziemniaczkami - Gregu (446 kcal) 1 porcja

Mizeria - Gregu (62 kcal) 1 porcja

► Kolacja (325kcal)


Kanapka z twarogiem i szynką - Gregu (325 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Zapiekсы na chlebie z Pieczarkami - Gregu - 1 porcja



Składniki:

- Kiełbasa krakowska, sucha - 4 plastry (20g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Ketchup pikantny Pudliszki - 2 łyżki (30g)
- Ser królewski Sierpc - 2 plastry (26g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 10 sztuk (200g)

Sposób przygotowania:


Pieczarki podsmażyć na patelni bez tłuszczu.

Wymieszać pieczarki z ketchupem i doprawić wedle uznania (sól, pieprz, oregano, chili).


Wyłożyć farsz na chleb, na wierzch położyć kiełbasę krakowską (najlepiej dobrze posiekaną) i ser. 10-15 minut w piekarniku i gotowe (czas dostosuj do swojego piekarnika)

Jadłospis

PRZEPIS: Croissant z serem i szynką - Gregu - 1 porcja


 Składniki:

- Polędwica sopocka - 2 plastry (24g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Ser królewski Sierpc - 2 plastry (26g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Croissant - Biedra - 1 sztuka (60g)


 Sposób przygotowania:

Rogalika przekroić posmarować masłem, ułożyć sałatę, ser, szynkę i pomidora. Wcinać :D (Ważne!! Croissant powinien być z bledronki i ważyć 55-60g)

PRZEPIS: Schab w sosie pieczarkowym z Ziemniaczkami - Gregu - 1 porcja

 Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Schab chudy Sokołów - 2 i 3/4 plastrów (150g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 8 sztuk (160g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

 Sposób przygotowania:

- 1) Plastry schabu dzień szybciej posmaruj oliwą z oliwek i posyp przyprawą do wieprzowiny (lub inną ulubioną). Trzymaj w lodówce.
 - 2) Mięso (wyjmij z lodówki godzinę szybciej przed smaženiem) wrzuć na solidnie rozgrzaną patelnię i obsmaż z dwóch stron (2-3 minuty na stronę).
 - 3) Skręć ogień na minimum i Podlej gorącą wodą do wysokości mięsa, wrzuć pociętą cebulę (Bez znaczenia jak pocięta, bo na końcu sos będzie zblendowany), pieczarki, Ziele angielskie, liść laurowy oraz łyżeczkę przyprawy do gulasze i ząbek czosnku.
 - 4) schab potrzebuje około 90 minut, po czym wyciągnij mięso, liść laurowy oraz ziele angielskie i zblenduj sos. Mięsko włóż z powrotem do sosu.
 - 5) Mięsko zjedz z gotowanymi ziemniakami.
-

Jadłospis

PRZEPIS: Mizeria - Gregu - 1 porcja



Składniki:

- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/2 łyżeczki (3g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25ml)



Sposób przygotowania:

Ogórka umyj, obierz ze skórki (lub nie) i pokrój w cieniutkie plasterki. Dodaj do nich śmietanę, sól i pieprz. Porządnie wymieszaj.

PRZEPIS: Kanapka z twarogiem i szynką - Gregu - 1 porcja



Składniki:

- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Polędwica sopocka - 2 plastry (24g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (40g)
- Twaróg chudy "Jana" - 1 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

Chleb można podpiec w tosterze, poczekać aż wystygnie. Położyć na nim ser wymieszany ze śmietaną, wędlinę i pomidora.



Lista zakupów



Produkty zbożowe

- Chleb żytni 140g (4 kromki)
- Croissant - Biedra 60g (1 sztuka)



Warzywa

- Cebula 100g (1 sztuka)
- Ogórek 180g (1 sztuka)
- Pieczarka uprawna, surowa 360g (18 sztuk)
- Pomidor 160g (1 sztuka)
- Sałata lodowa 20g (1/8 sztuki)
- ziemniaki 200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

- Ser królewski Sierpc 52g (4 plastry)
- Śmietana, 12% tłuszczu 65ml (3 i 2/3 łyżki)
- Twaróg chudy "Jana" 40g (1 i 1/3 plastra)



Mięso i jaja

- Kiełbasa krakowska, sucha 20g (4 plastry)
- Polędwica sopocka 48g (4 plastry)
- Schab chudy Sokołów 150g (2 i 3/4 plastra)



Oleje i tłuszcze

- Masło ekstra 10g (1 plaster)



Cukier i słodyczne

- Czekolada Mleczna z Orzechami Magnetic (Biedronka) 17g (1 porcja)



Przyprawy

- Ketchup pikantny Pudliszki 30g (2 łyżki)
- Liść laurowy, suszony 2g (1 sztuka)
- Pieprz czarny 1g (1 szczypta)



Lista zakupów

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sól biała | 3g (1/2 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Ziele angielskie, mielone | 1g (1/3 łyżeczki) |

Niedziela

Śniadanie

Zapiekisy na chlebie z Pieczarkami - Gregu
Czekolada Mleczna z Orzechami Magnetic (Biedronka)

Drugie śniadanie

Croissant z serem i szynką - Gregu

Obiad

Schab w sosie pieczarkowym z Ziemniaczkami - Gregu
Mizeria - Gregu

Kolacja

Kanapka z twarogiem i szynką - Gregu