

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (471kcal)

Buła Grega (471 kcal) 1 porcja

► Drugie śniadanie (427kcal)

Croissant z serem i bejkonem - Gregu (427 kcal) 1 porcja


► Obiad (609kcal)

Gyros z Frytkami - Gregu (609 kcal) 1 porcja

► Kolacja (480kcal)


Tost Francuski a'la Pizza (480 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Buła Grega - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Ciabatta - 1 sztuka (80g)
- Ketchup pikantny Pudliszki - 2 łyżki (30g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

Jajka usmażyć na oliwie. Bułkę przeciąć posmarować ketchupem, położyć sałatę (Ilość dowolna), jajka, ogórka. I już



Jadłospis

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



Składniki:

- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Ser królewski Sierpc - 1 plaster (18g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ogórki konserwowe - 1/2 sztuki (30g)
- Bekon Surowy Wędzony Kraina Wędlin - 2 plastry (20g)
- Croissant - Biedra - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Z podany składników zrób kanapkę. (osobiście bekon bym wysmażył na chrupko ale może być surowy)

Jadłospis

PRZEPIS: Gyros z Frytkami - Gregu - 1 porcja

Składniki:

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Kapusta pekińska - 1/8 sztuki (50g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Przyprawa gyros WSF - 1 łyżeczka (6g)
- Kolendra, nasiona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Śmietana homogenizowana 12% "Somlek" - 2 i 3/4 łyżki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Frytki Mr. Potato (Biedronka) - 1 porcja (150g)



Sposób przygotowania:

Przygotowanie:

(frytki ważymy mrożone)

- 1) Mięso schłodzić w zamrażarce aż lekko stwardnieje i pociąć w cieniutkie paseczki (jeśli mamy mrożone, to wyczuć moment kiedy przy rozmrażaniu można pociąć mięso). Oliwę mieszamy z przyprawami i wcieramy w mięsko, pozostawiamy na godzinę lub dwie w lodówce (a najlepiej na całą noc).
- 2) Kiszoną kapustę odsączamy i szatkujemy, dodajemy połowę drobno pociętej papryki i doprawiamy pieprzem, kolendrą i ewentualnie solą.
- 3) Ze śmietany i czosnku robimy sos czosnkowy. Doprawiamy solą, pieprzem, kolendrą i (tu opcjonalnie) chili dla mocy.
- 4) Pekinę, ogórka oraz paprykę tniemy na odpowiednie dla nas kawałeczki (osobiście uważam, że im cieniej tym lepiej). Dodajemy połowę sosu czosnkowego i mieszamy.
- 5) Frytki wrzucamy do nagrzanego piekarnika (blachę wykładamy papierem do pieczenia) i pieczemy według instrukcji na opakowaniu.
- 6) Smażymy mięso na dobrze rozgrzanej patelni (bez użycia tłuszczu). Najlepiej wyłożyć mięsko pasek po pasku. Jeśli wrzucimy na patelnię całość to zrobią nam się takie „grudki” i nie będzie to dobrze wyglądać. Mięso przed smażeniem najlepiej wyjąć godzinę wcześniej, aby nabrało temperatury pokojowej.
- 7) Układamy wszystko na talerzu. I już 😊

Jadłospis

PRZEPIS: Tost Francuski a'la Pizza - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Ciabatta - 1/2 sztuki (40g)
- Ketchup pikantny Pudliszki - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser królewski Sierpc - 1 plaster (18g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Oliwki zielone, marynowane - 2 sztuki (6g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (120g)
- Bekon Kraina Wędlin - 2 plastry (20g)



Sposób przygotowania:

Przygotowanie:

- 1) Wbijam jajka na głęboki talerz, roztrzepuje jak na jajecznicę i doprawiam.
- 2) Pocięte pieczywo namaczam z dwóch stron w jajkach i zostawiam na chwilę.
- 3) Na średnio rozgrzaną patelnię wrzucam plasterki bekonu i wytapiam tłuszcz.
- 4) Bekon zdejmuję z patelni i na wytopiony tłuszcz wykładam pieczywo. Pieczywo układam blisko siebie aby utworzyło spód pod naszą pizzę. Jeśli zostaje mi namoczone pieczywo a brakuje już miejsca na patelni, rwę to pieczywo i upycham w wolne miejsca gdzie się da. Pozostałe jajka z talerza wylewam w szczeliny między pieczywem. Przykrywam i smażę chwilę.
- 5) Gdy jajka się zetną, obracam nasz spód do pizzy. (Przydatny może być duży talerz)
- 6) Obrócony placek smaruję ketchupem, posypuję ziołami i układam ser. Na ser wrzucam pocięty bekon oraz resztę pokrojonych warzyw. Przykrywam i smażę na małym ogniu aby ser się rozpuścił i warzywa lekko zagrzały.



Lista zakupów



Produkty zbożowe

- Ciabatta 120g (1 i 1/2 sztuki)
- Croissant - Biedra 60g (1 sztuka)



Warzywa

- Czosnek 10g (2 ząbki)
- Frytki Mr. Potato (Biedronka) 150g (1 porcja)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik 150g (1 i 1/3 szklanki)
- Kapusta pekińska 50g (1/8 sztuki)
- Ogórek 100g (2/3 sztuki)
- Ogórki konserwowe 150g (2 i 1/2 sztuki)
- Oliwki zielone, marynowane 6g (2 sztuki)
- Papryka czerwona 235g (1 sztuka)
- Pomidor 80g (1/2 sztuki)
- Sałata lodowa 70g (1/6 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

- Ser królewski Sierpc 36g (2 plastry)
- Śmietana homogenizowana 12% Somlek 50g (2 i 3/4 łyżki)



Mięso i jaja

- Bekon Surowy Wędzony Kraina Wędlin 40g (4 plastry)
- Jaja kurze całe 200g (4 sztuki)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości 150g (1 i 1/2 porcji)



Oleje i tłuszcze

- Masło ekstra 10g (1 plaster)
- Oliwa z oliwek 10ml (1 łyżka)



Przyprawy

- Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)
- Ketchup pikantny Pudliszki 55g (3 i 2/3 łyżki)
- Kolendra, nasiona 1g (1/4 łyżeczki)

Lista zakupów

<input type="checkbox"/>	Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
<input type="checkbox"/>	Przyprawa gyros Prymat	6g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Sól biała	2g (1/3 łyżeczki)

Niedziela

Śniadanie

Buła Grega

Drugie śniadanie

Croissant z serem i bejkonem - Gregu

Obiad

Gyros z Frytkami - Gregu

Kolacja

Tost Francuski a'la Pizza