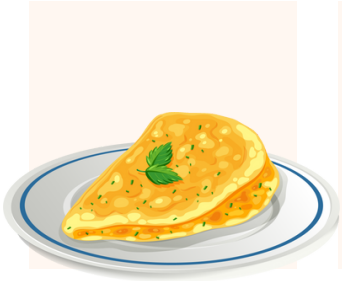
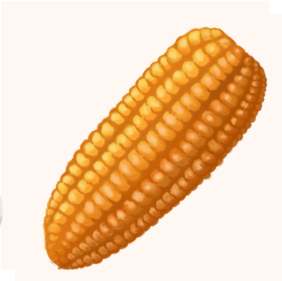
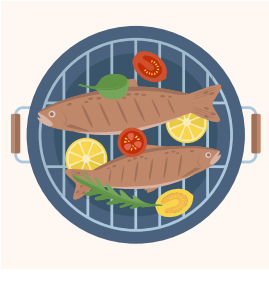
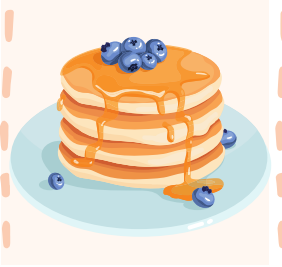
WAKACYJNY JADŁOSPIS
SŁODKOŚCI

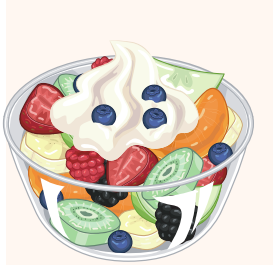
śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja

WAKACYJNY JADŁOSPIS SŁODKOŚCI

PRZYKŁAD

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
				
omlet ze świeżymi ziołami		dorsz z grilla z kaszą bulgur i obłędnie zieloną sałatką		grzanki z kozim serem i ananasem





Poniedziałek

Wakacyjny jadłospis

ŚNIADANIE 07:00

K:426.2 / B:20.3 / T:23.0 / WP:31.3 / F:6.4 / WW:3.1

OMLET ZE ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Nać pietruszki i szczypiorek drobno posiekaj.
2. Jajka dokładnie wymieszaj z mlekiem i ziołami, dopraw do smaku solą i pieprzem.
3. Przygotowaną masę smaż na rozgrzanej oliwie, aż się zetnie.
4. Gotowy omlet podać z pomidorkami i pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:207.0 / B:6.7 / T:2.7 / WP:36.2 / F:5.9 / WW:3.6

KUKURYDZA, KOLBY
Kukurydza, kolby - 180 g (1 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:341.7 / B:17.5 / T:15.5 / WP:25.9 / F:8.8 / WW:2.5

DORSZ Z GRILLA
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 50 g (0.5 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

1. Filety dopraw według uznania, skrop sokiem z cytryny i olejem.
2. Grilluj około 20 minut

SAŁATKA OBŁĘDNIE ZIELONA
Papryka czerwona - 100 g (0.7 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ser, feta - 20 g (0.2 x Kawałek)
Sałata - 10 g (2 x Liść)

1. Paprykę, ogórka, cebulę i ser feta pokrój w plasterki. Pomidorki przekrój na pół.
2. Sałatę umyj i porwij.
3. Na sałacie układaj paprykę, ogórka, cebulę, pomidorki i ser feta.

KASZA BULGUR Z NATKĄ
Kasza bulgur (ugotowana) - 90 g (6 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

1. Ugotuj kaszę wg instrukcji na opakowaniu. Podawaj z natką.

PODWIECZOREK 16:00

K:139.0 / B:2.7 / T:1.6 / WP:28.5 / F:0.0 / WW:2.8

LODY WANILIOWE
Lody waniliowe - 100 g (1 x Porcja)

KOLACJA 19:00

K:410.0 / B:16.8 / T:15.6 / WP:46.8 / F:7.2 / WW:4.6

GRZANKI Z KOZIM SEREM I ANANASEM
Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser, kozi (twardy) - 40 g (2 x Plaster)
Rukola - 20 g (1 x Garść)

1. Na chleb ułóż kolejno rukolę, ananasa i ser.
2. Włóż kanapki na około 3 minuty do rozgrzanego piekarnika lub opiekacza.

SUMA K: 1523.9 B: 64.0 T: 58.4 WP: 168.7 F: 28.3 WW: 16.6

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com