

 JADŁOSPIS Piątek

07:00 Drugie śniadanie

Jabłko	1 sztuka (200 g)
Batony owsiane z jabłkiem	2 porcje

PRZEPIS: Batony owsiane z jabłkiem (6 PORCJI)

 Składniki:

Cytryna - 1/8 sztuki (6 g)
Jabłko - 1/2 sztuki (90 g)
Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12 g)
Płatki owsiane - 1/3 szklanki (42 g)
Rodzynki suszone - 1 garść (30 g)
Słonecznik łuskany - 1 i 1/4 łyżki (12 g)

 Przygotowanie:

Jabłko zetrzeć na tarce. Rodzynki posiekać na mniejsze kawałki. Nasiona prażyć przez 2 min. na suchej patelni. Wymieszać rodzynki, płatki owsiane, sok wyciśnięty z cytryny, starte jabłko oraz miód. Uformować batony i umieścić je na papierze do pieczenia. Włożyć do rozgrzanego piekarnika (200 stopni) na 25 min.

foto: Freepik.com

MUFFINKI JAJECZNE Z KOMOSĄ	1 porcja
----------------------------	----------

PRZEPIS: MUFFINKI JAJECZNE Z KOMOSĄ (1 PORCJA)

 Składniki:

Jaja kurze całe - 2 sztuki (100 g)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
Quinoa Bio Planet - 1/3 szklanki (30 g)
Ser mozzarella OSM - 1/2 sztuki (60 g)
Szpinak, świeży - 1 garść (25 g)
Szynka wieprzowa, gotowana - 3 plastry (60 g)

 Przygotowanie:

Komosę ryżową opłukać pod bieżącą wodą- wrzucić do garnka i zalać wodą (1 część komosy na 2 części wody). Całość doprowadzić do wrzenia i gotować przez ok. 15 minut, aż cała woda się wchłonie. Do komosy dorzucić świeże liście szpinaku, pokrojoną szynkę i całość wymieszać. Masę wlać do kokilków wysmarowanych oliwą z oliwek. Całość posypać serem. Piec w piekarniku nagrzanym do 170 st. przez 10-15 min.

foto: Freepik.com

 Sobota

07:00 Drugie śniadanie

Czekolada gorzka dark 70% ze skórka pomarańczy Wawel	2 kostki (30 g)
Pomarańcza	3/4 sztuki (200 g)

 JADŁOSPIS

Naleśniki gryczane ze szpinakiem

1 porcja

PRZEPIS: Naleśniki gryczane ze szpinakiem (1 PORCJA) **Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko - 1/2 sztuki (25 g)
Fasola mung, kielki - 1/3 łyżki (3 g)
Dyń, pestki - 1/5 garści (3 g)
Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
Mąka gryczana - 1/4 szklanki (35 g)
Mleko 2% OSM - 1/4 szklanki (58 ml)
Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3 ml)
Pomidory suszone Iposea - 1 i 1/4 plastra (9 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ser feta - 1/8 kostki (13 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Szpinak, świeży - 2 i 1/2 garści (63 g)
Woda - 1/7 szklanki (30 ml)
Soczewica, kielki - 3 g
Mąka orkiszowa - 1/7 szklanki (18 g)

 **Przygotowanie:**

Farsz:

Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodajemy pokrojoną na drobną kostkę cebulkę. Następnie dodajemy szpinak, pomidory suszone i ser feta pokrojony w kostkę. Dusimy przez 10 minut i zdejmujemy z palnika.

Na drugiej patelni na sucho prażymy pestki dyni i kielki. Prażymy do uzyskania złotego koloru.

Ciasto naleśnikowe:

Ubić jajka z odrobiną soli.

Dodać mąkę, wlać mleko i wodę. Dokładnie wymieszać i sprawdzić, czy ciasto ma dobrą konsystencję, podnosząc łyżkę pionowo – powinno spływać i jednocześnie pokrywać powierzchnię łyżki.

Smażyć naleśniki na płaskiej patelni bez dodatku tłuszczu.

 **Niedziela****07:00 Drugie śniadanie**

Marchew	3 i 1/3 sztuki (150 g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100 g)
Ciastka owsiane domowe	1 porcja

PRZEPIS: Ciastka owsiane domowe (2 PORCJE) **Składniki:**

Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)
Cynamon - 1 łyżeczka (4 g)
Jabłko - 2 sztuki (360 g)
Miód pszczeli - 1 i 2/3 łyżki (40 g)
Płatki owsiane - 2 szklanki (220 g)

 **Przygotowanie:**

Dwa średniej wielkości jabłka zetrzeć na mus, podduścić w garnku. Dodać cynamon, miód. Do chłodnego musu wbić jajko i dodać płatki owsiane i wymieszać. Następnie formować kulki wielkości orzecha włoskiego, które należy spłaszczyć w dłoniach. Ciasteczka piec do lekkiego zarumienienia w 180 stopniach około 12 minut.

foto: Freepik.com

 LISTA ZAKUPÓW **Produkty zbożowe**

<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	260 g
<input type="checkbox"/>	Quinoa Bio Planet	30 g
<input type="checkbox"/>	Mąka gryczana	35 g
<input type="checkbox"/>	Mąka orkiszowa	18 g

 **Warzywa**

<input type="checkbox"/>	Marchew	150 g (3 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	100 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szpinak, świeży	88 g
<input type="checkbox"/>	Fasola mung, kielki	3 g
<input type="checkbox"/>	Cebula	25 g (1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidory suszone Iposea	9 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica, kielki	3 g

 **Mleko i produkty mleczne**

<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella OSM	60 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mleko 2% OSM	58 ml
<input type="checkbox"/>	Ser feta	13 g

 **Mięso i jaja**

<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	150 g (3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szynka wieprzowa, gotowana	60 g
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g)	25 g (1/2 sztuki)

 **Oleje i tłuszcze**

<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	8 ml
--------------------------	----------------	------

 **Cukier i słodczyce**

<input type="checkbox"/>	Czekolada gorzka dark 70% ze skórą pomarańczy Wawel	30 g
<input type="checkbox"/>	Miód pszczeli	50 g

 LISTA ZAKUPÓW **Owoce, orzechy i nasiona**

<input type="checkbox"/>	Jabłko	645 g (3 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomarańcza	200 g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cytryna	5 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Rodzynki suszone	30 g
<input type="checkbox"/>	Słonecznik łuskany	10 g
<input type="checkbox"/>	Dynia, pestki	3 g

 **Napoje**

<input type="checkbox"/>	Woda	30 ml
--------------------------	------	-------

 **Przyprawy**

<input type="checkbox"/>	Przyprawy - pieprz czarny, suszony	1 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała	1 g
<input type="checkbox"/>	Cynamon	4 g

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				Drugie śniadanie (7:00) Jabłko Batony owsiane z jabłkiem MUFFINKI JAJECZNE Z KOMOSĄ	Drugie śniadanie (7:00) Czekolada gorzka dark 70% ze skórką pomarańczy Wawel Pomarańcza Naleśniki gryczane ze szpinakiem	Drugie śniadanie (7:00) Marchew Papryka czerwona Ciastka owsiane domowe