Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00 — **K:698.7 / B:38.4 / T:55.2 / WP:7.3 / F:1.4 / WW:0.3**

SAŁATKA WSPOMNIENIE LATA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Mix sałat - 240 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Ser haluni grillowo-sałatkowy Krasnystaw - 200 g (1 x Opakowanie)
Pomidorki koktajlowe - 200 g (20 x Sztuka)
Oliwki czarne - 30 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 12 g (4 x Łyżeczka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut
1. Jajka ugotuj na pół twardo lub twardo.
2. Ser pokrój w kostkę i usmaż na patelni lub upiecz.
3. Do dwóch pojemników wyłóż sałatę. Ułóż na nich pomidorki, oliwki, połówki ugotowanych jajek oraz podsmażony ser. Posyp płatkami migdałów i kawałkami orzechów.
4. Oliwę wymieszaj z octem balsamicznym, dopraw do smaku ulubionymi przyprawami i polej gotową sałatkę (możesz przechowywać go w małym opakowaniu i polać np przed podaniem).

OBIAD 12:00 — **K:349.2 / B:13.7 / T:26.4 / WP:11.4 / F:5.3 / WW:1.1**

ROZGRZEWAJĄCY KREM Z DYNI I POMIDORA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Dynia - 200 g (1 x Kawałek)
Pomidor - 200 g (1.7 x Sztuka)
Ser, parmezan - 40 g (5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Kurkuma - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut
1. W garnku podsmaż czosnek na oliwie z oliwek.
2. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię, pomidory, kurkumę i dopraw wg uznania.
3. Zalej całość wodą, tak aby warzywa były przykryte. Gotuj pod przykryciem przez około 20 minut.
4. Gotową zupę zmiksuj na krem.
5. Podawaj z pestkami dyni, parmezanem i posiekaną natką pietruszki.

KOLACJA 16:00 — **K:655.2 / B:45.2 / T:41.9 / WP:20.8 / F:5.4 / WW:1.5**

CYGAŃSKI KOCIOŁEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Woda - 1000 g (4 x Szklanka)
Pomidor - 500 g (4.2 x Sztuka)
Mielona wołowina - 400 g (1 x Opakowanie)
Kapusta biała - 300 g (0.3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 150 g (1.1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Masło klarowane - 15 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut
1. W garnku z grubszym dnem lub na dużej patelni rozgrzej masło i usmaż mielone mięso.
2. Warzywa pokrój w kostkę. Dodaj do mięsa, zalej wodą i duś pod przykryciem około 30 minut, mieszając co jakiś czas. Dopraw do smaku solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką.
3. Całe danie podziel na dwie części i przechowuj w lodówce.

SUMA K: 1703.1 B: 97.3 T: 123.5 WP: 39.5 F: 12.1 WW: 2.9