



# PIE

## ŚNIADANIE

Owsianka z malinami

"Pyszna owsianka na mleku z malinami i pestkami dyni"



ok.15 min.

---

## II ŚNIADANIE

Sałatka z mango

"Lekka sałatka z roszponką, mango, twarogiem i dodatkami"



ok.15 min.

---

## OBIAD

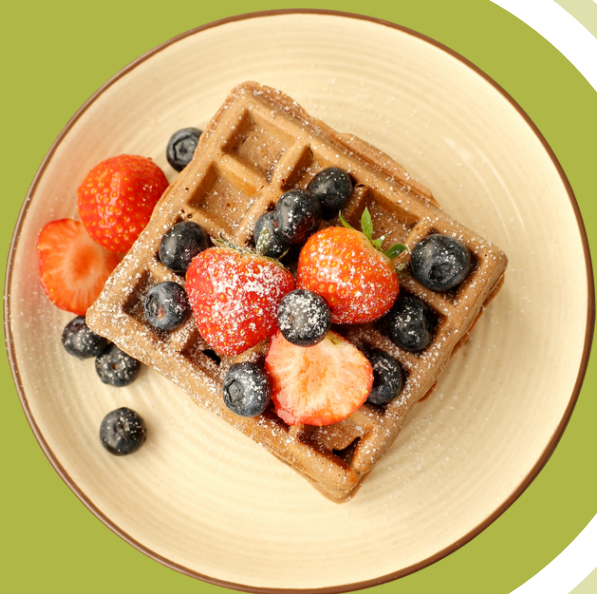
Leczo z wołowiną

"Klasyczne leczo z wołowiną i dodatkiem ryżu"



ok.45 min.

---



## KOLACJA

Sałatka z serkiem wiejskim

"Sałatka warzywna z serkiem wiejskim, podana z dodatkiem pieczywa"



ok.10-15 min.

---





# RECEPTY

## ŚNIADANIE

Jaja na miękko z surówką z pomidorów

“Proste i pożywne śniadanie podane z dodatkiem pieczywa”



**ok. 10-15 min.**

---



## II ŚNIADANIE

Borówkowy jogurt z płatkami

“Połączenie jogurtu naturalnego z płatkami owsianymi borówkami i pestkami dyni”



**ok. 5 min.**

---

## OBIAD

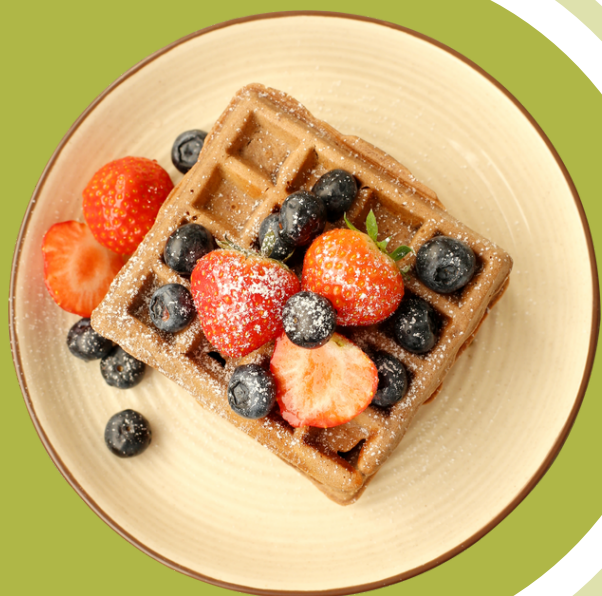
Duszony indyk z cukinią i batatami

“Danie obiadowe w postaci pieczonych batatów i duszonego indyka wraz z cukinią i przyprawami”



**ok. 30 min.**

---



## KOLACJA

Kanapki z szynką i warzywami

“Szybka kolacja w postaci kanapek z szynką, sałatą, pomidorem i ogórkiem”



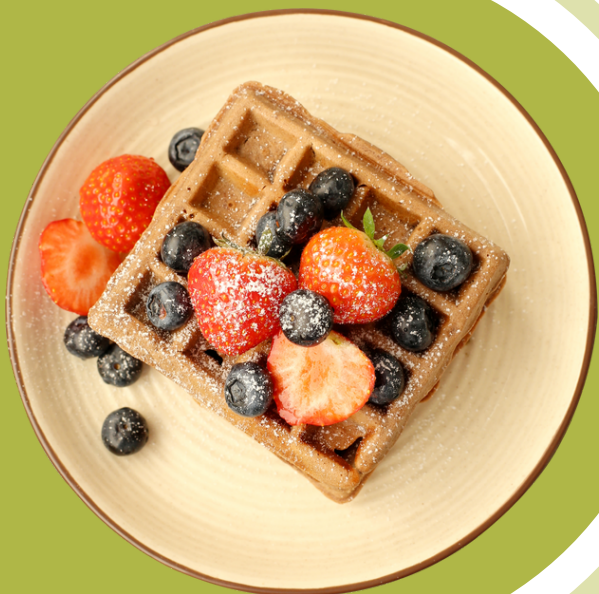
**ok. 10 min.**

---





# PLAN



## ŚNIADANIE

Kanapki z serkiem wiejskim, pomidorem i szczypiorkiem

“Kanapki posmarowane serkiem zmieszany z pomidorem i szczypiorkiem”



**ok. 15 min.**

## II ŚNIADANIE

Deser kiwi

“Prosty i pyszny deser w postaci jogurtu z kawałkami kiwi i dodatkiem czekolady oraz nasion chia”



**ok. 15 min.**

## OBIAD

Kurczak ze szpinakiem i zielonym groszkiem

“Duszony kurczak z machewką, groszkiem, szpinakiem podany z ryżem”



**ok. 30-40 min.**

## KOLACJA

Kanapki z pastą rzodkiewkową

“Pyszne kanapki posmarowane pastą rzodkiewkową na bazie twarożku”



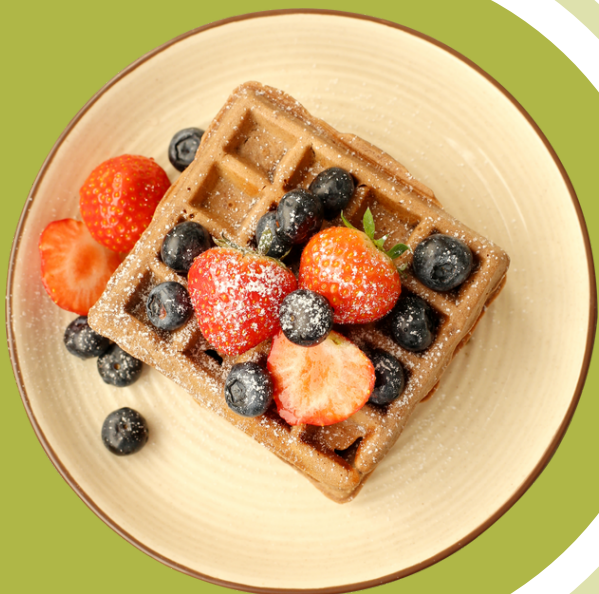
**ok. 15 min.**







1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12



## ŚNIADANIE

Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami

“Proste, szybkie i kolorowe kanapki z jajkiem i warzywami”



**ok. 15 min.**

---

## II ŚNIADANIE

Migdałowy deser z malinami

“Szybka przekąska w postaci deseru z malinami i migdałami”



**ok. 5 min.**

---

## OBIAD

Wegetariańskie spaghetti

“Bezmięсна wersja spaghetti bolognese z tofu i dodatkiem parmezanu”



**ok. 30-40 min.**

---

## KOLACJA

Zapiekanki z szynką, mozzarellą i pomidorem

“Zapiekane w piekarniku kanapki z szynką, mozzarellą i pomidorem, posypane dodatkiem czarnuszki”



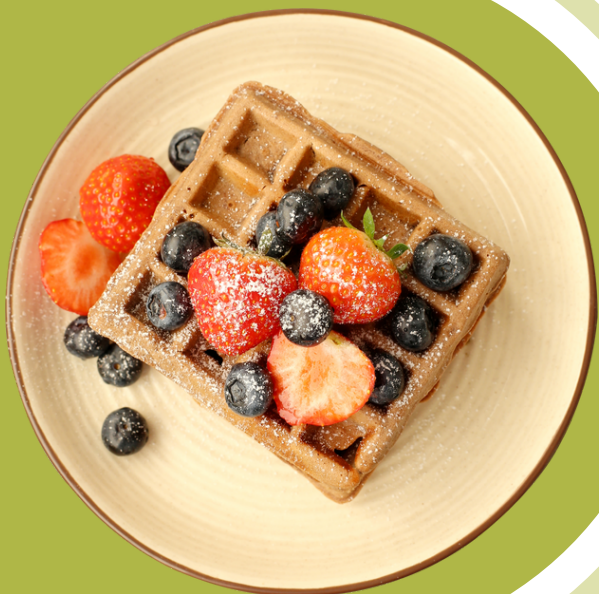
**ok. 15-20 min.**

---





# PLAN



## ŚNIADANIE

Tofucznicza z warzywami

“Smażone na patelni warzywa (szpinak, papryka, pomidor, cebula) oraz pieczarki z tofu podane z dodatkiem pieczywa”



**ok. 20-25 min.**

## II ŚNIADANIE

Koktajl jagodowo - migdałowy

“Pyszny koktajl na mleku z migdałami i czarnymi mrożonymi jagodami”



**ok. 5 min.**

## OBIAD

Makaron z kurczakiem w sosie pesto

“Wyśmienity makaron z kurczakiem w sosie pesto, podany z dodatkiem roszponki i świeżych pomidorków koktajlowych”



**ok. 30 min.**

## KOLACJA

Kanapki z pastą ogórkową

“Delikatne kanapki posmarowane pastą z twarogu i ogórka oraz dodatkiem świeżego koperku”



**ok. 15 min.**





# PRZEKĄSKI

## ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z zielonego groszku

“Proste i smaczne kanapki z pastą z twarogu, oliwy i zielonego groszku”



**ok. 10 min.**

---



## II ŚNIADANIE

Deser waniliowo - brzoskwiniowy

“Prosta i szybka przekąska w postaci jogurtu waniliowego z dodatkiem pokrojonej brzoskwini i wiórek kokosa”



**ok. 2-3 min.**

---

## OBIAD

Sola limonkowa z kaszą jaglaną

“Pieczona sola w marynacie limonkowej, podana z dodatkiem surówki z marchewki i jabłka oraz kaszą jaglaną”



**ok. 45 min.**

---



## KOLACJA

Sałatka caprese z cukinią i papryką

“Sałatka z pomidora i mozzarelli w towarzystwie podsmażonej na patelni cukinii i papryki, podana z dodatkiem pieczywa”



**ok. 20 min.**

---







# PI

## ŚNIADANIE

Malinowy bowl z borówkami

“Wyśmienity bowl malinowy na bazie mleka, płatków owsianych i malin z dodatkiem borówek i płatków migdałowych”



**ok. 15 min.**

## II ŚNIADANIE

Kanapki z mozzarellą i pomidorem

“Proste i smaczne kanapki z mozzarellą, pomidorem i dodatkiem świeżej bazylii”



**ok. 5-10 min.**

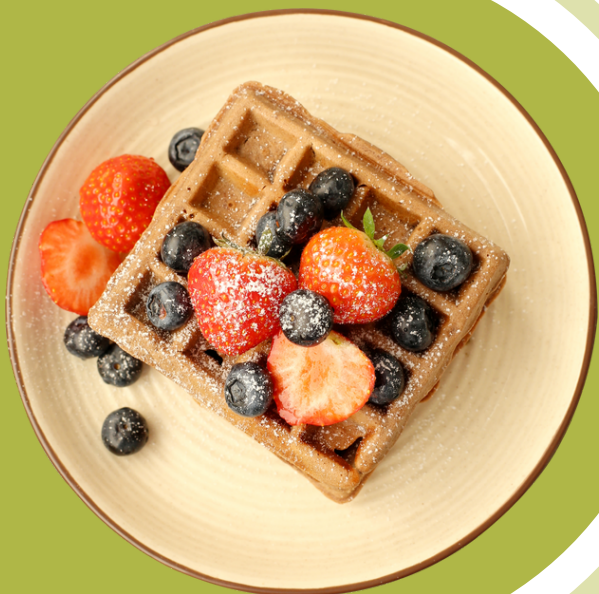
## OBIAD

Łosoś pieczony z koperkiem

“Wyśmienity łosoś pieczony z cebulą kawałkami pora, plasterkami cytryny i świeżym koperkiem, podany z ryżem i pomidorkami koktajlowymi”



**ok. 45 min.**



## KOLACJA

Bułka grahamka z twarogiem i papryką

“Szybka i prosta kolacja pod postacią bułki posmarowanej twarogiem z dodatkiem czosnku, oliwy i przypraw oraz świeżą papryką”



**ok. 10-15 min.**

