



ŚNIADANIE

Owsianka z malinami

Szybka i smaczna owsianka na mleku z malinami i pestkami dyni.



ok.15 min.

II ŚNIADANIE

Kanapki z pastą rzodkiewkową

Proste i smaczne kanapki z pastą z twarogu, jogurtu i rzodkiewki, posypane szczypiorkiem.



ok.15 min.

OBIAD

Leczo z kurczakiem i ryżem

Klasyczne leczo z dodatkiem kurczaka i ryżu.



ok.50 min.



KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim, pomidorem i szczypiorkiem

Smaczne i szybkie kanapki z serkiem wiejskim oraz plasterkami pomidora i szczypiorkiem.



ok.10-15 min.





ŚNIADANIE

Kanapki z jajkiem, pomidorem i ogórkiem

To kolejne śniadanie na szybko w postaci kolorowych kanapek z jajkiem ugotowanym na twardo i warzywami.



ok. 10-15 min.

II ŚNIADANIE

Jogurt z borówkami

Ekspresowa i smaczna opcja na drugie śniadanie.



ok. 5 min.

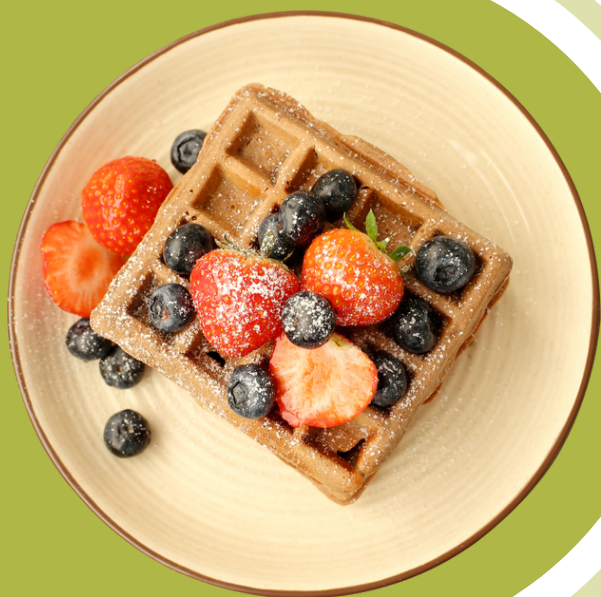
OBIAD

Spaghetti Bolognese

Spaghetti z mięsem mielonym z kurczaka, posypane startym parmezanem.



30+ min.



KOLACJA

Kanapki z mozzarellą, rzodkiewką i szczypiorkiem.

Kanapki skropione oliwą z oliwek z dodatkiem mozzarelli, plasterków rzodkiewki i posiekanego szczypiorku.



ok. 10-15 min.





ŚNIADANIE

Kanapki z białym serem i awokado

To kanapki posmarowane pastą z twarogu i jogurtu oraz dodatkiem plastrów awokado, doprawione pieprzem.



ok. 10 min.

II ŚNIADANIE

Koktajl Truskawkowo-Kokosowy

Błyskawiczny koktajl truskawkowy na bazie mleka i/lub jogurtu z dodatkiem wiórek kokosa.



5 min.

OBIAD

Pieczony łosoś z gotowaną fasolką i groszkiem

Zdrowa i smaczna opcja na obiad w postaci łososia pieczonego w piekarniku z dodatkiem gotowanych warzyw i ryżu w curry.



ok. 30-40 min.



KOLACJA

Sałatka z awokado

Propozycja sałatki będącej połączeniem awokado, zielonej sałaty, pomidorków koktajlowych, twarogu, soku z cytryny i oliwy z oliwek podana z dodatkiem pieczywa.



ok. 15 min.





ŚNIADANIE

Owsianka Kiwi

Pożywna owsianka z serkiem
wiejskim, owocem kiwi i dodatkiem
połamanych orzechów włoskich.



ok. 15–20 min.

II ŚNIADANIE

Twarożek na słodko z mandarynką

Propozycja szybkiego posiłku na słodko w
postaci twarogu z dodatkiem odrobiny
płatków jaglanych, jogurtu, mandarynki,
miodu i posiekanych migdałów.



ok. 10–15 min.

OBIAD

Makaron z mozzarellą, pomidorami i bazylią.

Makaron z patelni z duszonym pomidorem,
pomidorkami koktajlowymi, mozzarellą i
dodatkiem bazyli.



ok. 30–35 min.



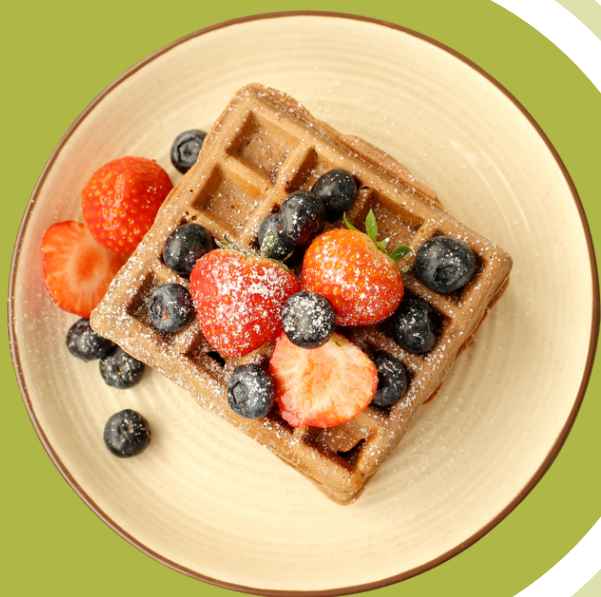
KOLACJA

Kanapki z twarogiem i ogórkiem

Smaczne i proste w przygotowaniu
kanapki z pastą ogórkową z twarogu i
ogórka, przystrojone dodatkiem
świeżego koperku.



ok. 15 min.





ŚNIADANIE

Kanapki z szynką drobiową i pomidorem

Proste i szybkie w przygotowaniu kanapki z szynką, pomidorem i dodatkiem rukoli.



ok. 10 min.

II ŚNIADANIE

Koktajl Bananowo-Orzechowy

Propozycja posiłku na szybko w postaci koktajlu z mleka, banana i masła orzechowego.



5 min.

OBIAD

Kurczak duszony z papryką i szpinakiem

Propozycja na obiad w postaci duszonego kurczaka z papryką i szpinakiem oraz dodatkiem kaszy gryczanej.



ok. 40 min.



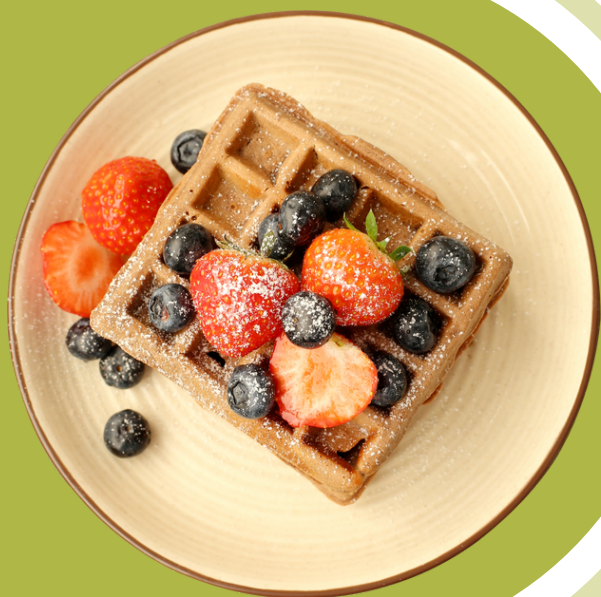
KOLACJA

Kanapki z tuńczykiem, sałatą i rzodkiewką

Proste i smaczne kanapki z sałatą, tuńczykiem i rzodkiewką.



ok. 10 min.





ŚNIADANIE

Szakszuka z kurkumą i cieciorką

Szakszuka z jajek, pomidorów i puszkowanej ciecierzycy, doprawiona kurkumą i podana z dodatkiem pieczywa.



ok. 25 min.

II ŚNIADANIE

Kanapki z mozzarellą, pomidorem i bazylią.

Proste i smaczne kanapki z plastrami sera mozzarellą, pomidorem, listkami bazylii, skropione dodatkiem oliwy z oliwek.



ok. 5-10 min.

OBIAD

Pieczony dorsz z fasolką szparagową

Pyszny i prosty w przygotowaniu obiad w postaci pieczonego dorsza z pomidorem i fasolką szparagową, podany z dodatkiem ryżu basmati.



ok. 50-55 min.



KOLACJA

Salatka warzywna z migdałami oraz mozzarellą

Prosta sałatka z sałaty zielonej, pomidora, mozzarelli, oliwek, posiekanych migdałów polana jogurtem z dodatkiem czosnku.



ok. 15-20 min.





ŚNIADANIE

Owsianka z borówkami

Błyskawiczna owsianka na mleku z dodatkiem borówek, pestek dyni i cynamonu.



ok. 15-20 min.

II ŚNIADANIE

Zupa krem z marchewki, selera i pietruszki

Zupa krem podana z dodatkiem jogurtu, mozzarelli i makaronu penne.



ok. 30-40 min.

OBIAD

Indyk z warzywami i kaszą jaglaną

Duszony indyk z papryką, cukinią i marchewką podany z kaszą jaglaną i polany dodatkiem oliwy z oliwek.



ok. 30-40 min.



KOLACJA

Delikatne kanapki z jajkiem i szpinakiem

Pyszne kanapki z białym serkiem, jajkiem ugotowanym na twardo, pomidorem i szpinakiem.



ok. 10-15 min.

