

POSIŁEK	NAZWA POTRAWY	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA
Śniadanie 8:00	Owsianka z musem truskawkowym	<ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane górskie: 3 łyżki • mleko owsiane: 1 szklanka • truskawki: 4 sztuki • miód: ½ łyżeczki • orzechy nerkowca: 1 łyżeczka 	Płatki ugotuj na mleku. Truskawki zmiksuj z miodem. Całość podaj z orzechami.
II śniadanie 10:30	Kanapka z domową wędliną i ogórkiem	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo: 1 kromka • masło • wędlina domowa: 1 plasterek • ogórek świeży: kilka plasterków 	<p>Kanapkę posmaruj masłem, obłóż wędliną i ogórkiem.</p> <p>Domowa wędlina z indyka: Pierś z indyka (1 kg) natrzyj solą i pieprzem, koperkiem lub pietruszką, czosnkiem, uformuj w rulon, zawiń szczelnie w pergamin na kształt cukierka, piecz w 180 stopniach przez godzinę, wystudź, pokrój na plastry.</p>
Obiad 14:00	Zupa z młodej kapusty białej z koperkiem i marchewką Falafel, buraczki tarte gotowane, ziemniaki na parze	<p>Zupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> › 1 l rosołu lub domowego wywaru › 0,5 l wody › 1/2 główki młodej kapusty › 1 biała cebula › 2 marchewki › 1 pęczek świeżego koperku › 1 łyżka masła klarowanego › sól, pieprz do smaku <p>II danie</p> <ul style="list-style-type: none"> • falafel: 2 kotleciki • Buraczki gotowane tarte: 2 łyżki • Ziemniak na parze: 2 średniej wielkości 	<p>Zupa:</p> <p>Na rozgrzanej patelni, na roztopionym maśle klarowanym zeszklij posiekaną drobno cebulę. Następnie dodaj pokrojoną w cienkie plasterki marchew i duś przez 5 minut na małym ogniu.</p> <p>Do garnka wlej wywar i wodę, dodaj cebulę z marchewką i zagotuj. Kapustę pozbaw zewnętrznej warstwy liści i twardych wewnętrznych części, a następnie pokrój w średniej wielkości paski. Kapustę dodaj do garnka i gotuj na średnim ogniu przez ok. 10-15 minut, do czasu aż zmięknie, ale będzie jeszcze lekko chrupiąca.</p> <p>Zdejmij garnek z ognia i dodaj garść posiekanego drobno koperku. Przed podaniem zupę z młodej kapusty dopraw solą i pieprzem do smaku.</p> <p>II danie:</p> <p>Ziemniaki ugotuj na parze, podaj z kotlecikami, buraczkami.</p>
Podwieczorek 17:00	Pieczone jabłko z morelami	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko: 1 sztuka • miód: ½ łyżeczki • cynamon: szczypta 	Wydrąż z jabłka gniazdo nasienne. Napełnij je pokrojoną morelą, miodem i cynamonem. Piecz w 180 stopniach przez 15 minut.

Kolacja 19:00	Leczo Kakao na mleku roślinnym: 1 szklanka	<ul style="list-style-type: none">• morele suszone lub świeże: 1 sztuka Leczo: <ul style="list-style-type: none">• 1 łyżeczka papryki słodkiej mielonej• 100 g wody• 250 g żółtej papryki, pokrojonej w paski• 250 g zielonej papryki, pokrojonej w paski• 250 g czerwonej papryki, pokrojonej w paski• 1 cukinia• 400 g pomidorów, sparzonych i obranych ze skórki lub 1 puszka , krojonych• 20 g oleju• 100 g cebuli, przekrojonej na połówki• Szczypta soli• pieprz do smaku <ul style="list-style-type: none">• Pieczywo: 1 kromka• Leczo: chochelka	Cebulę poddusić, dodać resztę warzyw i innych składników. Gotować pod przykryciem 30 minut.
--------------------------------	---	---	---