

POSIŁEK	NAZWA POTRAWY	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA
<b>Śniadanie</b> <b>8:00</b>	Kaszka amarantusowa z kawałkami truskawek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaszka amarantusowa: 3-4 łyżki</li> <li>• mleko modyfikowane: 220 ml</li> <li>• truskawki świeże: 3 sztuki</li> <li>• słonecznik mielony: ½ łyżeczki</li> </ul>	Kaszkę wymieszaj z mlekiem. Podaj z kawałkami owoców i słonecznikiem.
<b>II śniadanie</b> <b>10:30</b>	Sałatka z komosą ryżową	<ul style="list-style-type: none"> <li>• quinoa: 2 łyżki</li> <li>• pietruszka zielona: 1 łyżeczka</li> <li>• oliwa: 1 łyżeczka</li> <li>• pomidor: 2 łyżki</li> <li>• jogurt naturalny: 1 łyżka</li> <li>• ogórek kiszony: ½ sztuki</li> </ul>	Kaszę ugotuj w wodzie. Wymieszaj z dodatkami. Wymieszaj z jogurtem.
<b>Obiad</b> <b>14.00</b>	Zupa pomidorowa z kaszą pęczak, suszonymi pomidorami i czosnkiem niedźwiedzim  Ryż brązowy z groszkiem i marchewką	<p><b>Zupa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 ml bulionu</li> <li>• P1/2 puszki pomidorów</li> <li>• 2 suszone pomidory</li> <li>• mięso z gotowanego bulionu: indyk</li> <li>• kilka liści czosnku niedźwiedziego</li> <li>• 20 g kaszy pęczak</li> <li>• ½ łyżeczki suszonego oregano</li> <li>• ½ łyżeczki suszonej bazylii</li> <li>• ½ łyżeczki papryki słodkiej</li> </ul> <p><b>II danie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ryż brązowy: 2 łyżki</li> <li>• groszek z marchewką: 2 łyżki</li> <li>• mięso: 1 łyżka</li> </ul>	<p><b>Zupa:</b></p> <p>Do garnka wlej bulion. Doprowadź do wrzenia. Wlej puszkę pomidorów w sosie, zmiksuj za pomocą blendera. Dodaj przyprawy: oregano, bazylię, paprykę, czosnek niedźwiedzi. Dosyp kaszę pęczak. Pomidory suszone pokrój w drobną kostkę, mięso z bulionu również pokrój. Całość gotuj około 30 minut.</p> <p><b>II danie:</b></p> <p>Ryż ugotuj, podaj z sosem z groszku i marchewki (użyj warzyw ze słoika) i łyżkę posiekanego mięsa.</p>
<b>Podwieczorek</b> <b>17:00</b>	Owoce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banan: 30 g</li> <li>• Arbuz 100 g</li> </ul>	

<b>Kolacja 19:00</b>	Kanapka z pomidorem  Mleko modyfikowane	<ul style="list-style-type: none"><li>• pieczywo: 1 kromka</li><li>• masło: do posmarowania pieczywa</li><li>• pomidor: kilka plasterków</li><li>• Mleko modyfikowane: 220 ml</li></ul>	Pieczywo posmaruj oliwą, podaj z pomidorem. Dodatkowo podaj mleko.
--------------------------	---	---	--