

Dzień 1



Śniadanie

Owsianka czekoladowa z jogurtem greckim i owocami

Składniki (możesz je przygotować dużo wcześniej)

200g orzechów laskowych łuskanych

400g płatków owsianych

2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

3 czubate łyżeczki kakao

1 pomarańcza

Pokruszone orzechy wrzucić na patelnię i podsmażyć na średnim ogniu, wrzucić je do melaksera razem z kakao, połową płatków owsianych, startą na tarce skórką z pomarańczy- wszystko drobno posiekać. Powstały proszek zmieszać z resztą płatków i przechowywać szczelnie w pojemniku.

Następnie

Szklanka mleka

1 łyżka jogurtu greckiego

80g świeżych owoców

Wsypano do garnuszka około 70-80g naszej mieszanki i zalej mlekiem. Gotuj około 3-5 minut. Jeśli lubicie płatki bardziej rozgotowane- podgrzewaj dłużej (jeśli owsianka zrobi się za gęsta- dolej mleka, pamiętaj o ciągłym mieszaniu- owsianka lubi się przypalić)

Przełóż całość na talerzyk , dodaj jogurt i owoce, wymieszaj całość

Delikatna herbatka owocowa z miodem i cytryną

2 śniadanie (do szkoły/ przedszkola)

Podstawą dobrze skomponowanego szkolnego śniadania jest przede wszystkim dobrze dobrane pudełko, które będzie miało pełno różnych zakamarków, w które będziesz mógł pochować dla Twojego smyka same dobroci.

Bułka pełnoziarnista z plasterkiem sałaty (polecam roszponkę, jest słodka i dzieciaki ją bardzo lubią),

Plasterek sera i pomidora

Dodatkowo: pokrojona w słupki marchewka, pokrojone jabłko i garść orzechów włoskich.

Woda mineralna niegazowana

Obiad

Zupa Dyniowa

Składniki

1 nieduża dynia hokkaido

1l mleka kokosowego

100g kaszy jaglanej

garść orzechów lub migdałów

w mojej zupie nie wykorzystuje cukru ani innych słodzących substancji- bez tego jest słodka- jeśli jednak uznasz, że lepiej by smakowała słodsza, proponuję łyżkę miodu, ale dopiero kiedy zupka ciut ostygnie.

Dynię obieramy ze skórki i wydrążamy.

Kroimy na małą kosteczkę.

Wrzucamy do garnka, gotujemy ok 20 min z mlekiem kokosowym.

Dodajemy kaszę jaglaną i gotujemy kolejne 20 min
Wszystko blendujemy do uzyskania gładkiej masy
Posypujemy ulubionymi drobno posiekanymi orzechami

Drugie danie:

Placuszki orkiszowe

Składniki

0,5 l maślanki (może być również jogurt naturalny)

2 łyżki roztopionego masła

2 jajka (osobno żółtka i białka)

3 łyżki cukru kokosowego (możesz użyć ksylitolu)

Szklanka mąki orkiszowej jasnej

1 łyżeczka pasty waniliowej / laska wanilii

0,5 łyżeczki sody oczyszczonej

Jabłko (obrane i pokrojone w plasterki)

Białka ubijamy na sztywną pianę (odkładamy do osobnej miseczki)

Maślanę, wanilię i żółtka umieszczamy w misie miksera, miksujemy

dodajemy roztopione masło

Dodajemy mąkę (u mnie wyszła szklanka, jednak moja maślanka była dość gęsta. Ciasto powinno być bardziej gęste niż ciasto naleśnikowe. W razie konieczności dosyp więcej mąki- białka później rozluźnią strukturę ciasta)

dodajemy sodę i cukier

Całość mieszamy

Na końcu dodajemy ubite białka, delikatnie drewnianą łyżką mieszamy

Na rozgrzanej patelni układamy niewielkie ilości ciasta i plasterki jabłka. Smażymy krótko, z obu stron, do zarumienienia.

Podwieczorek

Kisiel z soku

Składniki:

Szklanka soku

łyżeczka mąki ziemniaczanej

Owoce

Zagotuj sok w garnuszku i dosyp mąkę ziemniaczaną. Dodaj ulubione owoce i wymieszaj całość.

(Możesz zetrzeć na tarce jabłko z marchewką, dodać mrożonych malin, czy borówkę. Aktualnie w warzywniaku znajdziesz wspomniane już jabłka, śliwki, kaki, winogrona, granat-
zaszalejcie 😊)

Kolacja

Zapiekanka szybka

2 kromki chleba

25 g ricotty

1 łyżka płynnego miodu

20 g gorzkiej czekolady

1 mały banan

Wymieszaj ricottę z miodem, pokrusz czekoladę, obierz i grubo pokrój banana. Na jednej kromce ułóż serek, na wierzchu umieść banana i czekoladę, przykryj drugą kanapką i zapiecz/

2 dzień



Śniadanie

Omlet z szynką i szczypiorkiem

Bułka pełnoziarnista

Herbata lipowa z miodem

Składniki:

2 jajka

1 łyżeczka masła

2 plasterki szynki

2-3 małe kulki mozzarelli

łyżeczka pokrojonego szczypiorku

Wbij jajka do miseczki, dodaj szczyptę pieprzu i rozbij całą rózgą kuchenną, tak aby powstała jednolita masa. Następnie pokrój w paski szynkę. Na małej patelni rozgrzej masło (uważaj aby się nie przypaliło !!) i wlej masę jajeczną, poukładaj na rozlanej masie naszą szynkę , palcami porozdzielaj mozzarellę na mniejsze kawałki poukładaj na omlecie i posyp szczypiorkiem. Smaż na małym ogniu aż zetnie się spód i przełóż na drugą stronę i smaż jeszcze kilka chwil.

Podaj z bułką pełnoziarnistą

2 śniadanie (do szkoły /przedszkola)

Tortilla

Składniki:

Tortilla

Twaróg

Ulubiony dżem

Ulubiony owoc

Na tortilli rozsmaruj ulubiony dżem, fajnie by było, gdyby to był dżem, który jest słodzony choćby sokiem- znajdziesz wiele takich na półkach sklepowych. Na dżem ułóż twarożek i

ulubione owoce- może to być banan pokrojony w słupki, mrożone maliny, jabłko starte na tarce- zostawiam Ci w tej kwestii swobodę 😊 Wszystko zwiń w rulon (w sieci znajdziesz nawet instrukcje jak składać takie tortille), przekrój na połowę.

Do picia : woda

Obiad:

Zupa ogórkowa

Składniki:

2 marchewki

1 pietruszka

Plaster selera (ok 60g)

Ryż biały(0,5 szklanki i więcej)

6 Ogórków kiszonych

2-3 łyżki Śmietana 30%

Zetrzyj na tarce marchew, pietruszkę i seler. Ugotuj na nich wywar jarzynowy (możesz oczywiście ugotować zupę na kawałku mięsa, ale będę Cię zachęcać jednak do tego, abyś częściej przyrządzał zupy bezmięsne). Gdy warzywa zmiękną wrzuc ryż- jeśli lubisz zupę gęstą, dodaj więcej ryżu, jeśli nie-niech go będzie mniej. Gdy ryż się ugotuje dodaj starte na tarce ogórki. Gotuj około 20 min, następnie dodaj śmietanę.

*dopraw do smaku

Jeśli lubisz kwaśną zupę, polecam dodać łyżeczkę soku z cytryny

Drugie danie

Frytki z rybą

Składniki :

Frytki

Ziemniaki

Bataty

Marchew

Pasternak

Przyprawy

Oliwa z oliwek

Pokrój warzywa w paseczki (słupki). Na blaszce wyłóż papier do pieczenia, wyłóż warzywa, dodaj przyprawy (majeranek, rozmaryn, sól morską) i polej oliwą z oliwek

Piecz w piekarniku około 30 minut w 180 stopniach

Paluszki rybne (z dorsza)

500g filetu z dorsza świeżego

Bułka tarta

Jajko

Skórka z limonki

Sól morską

Filet kroimy na paski, doprawiamy solą i smarujemy go skórką z limonki z obu stron. Odkładamy na 5-10 min. Następnie rozbijamy jajko i widelcem go roztrzepujemy. Moczmy kawałki ryby w jajku a następnie obtaczamy je w bułce tartej. Pieczemy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w piekarniku około 25 minut w temperaturze 170 stopni.

Sałatka z ogórków

5-6 ogórków gruntowych

Śmietana 30%

Ogórki kroimy w plasterki, polewamy śmietaną 30%.

Podwieczorek

Pudding

Składniki

1 szklanka mleka

2 żółtka

2 kopiaste łyżki mąki pszennej

2 łyżki syropu daktylowego

50g masła

Ekstrakt z wanilii

1 banan

Do miski wlej $\frac{1}{4}$ mleka, żółtka, mąkę i syrop, następnie wszystko dokładnie zmiksuj do uzyskania gładkiej masy. W rondelku roztop masło, dodaj wanilię. Dodaj pozostałe mleko. Zagotuj. Gorące mleko z masłem przelej do masy w misce i zamieszaj różgą bardzo dokładnie, by nie powstawały grudki. Przelej pudding do miseczki i dodaj pokrojonego banana.

Kolacja

Bagietka

Masło

Sałata

Pomidory cherry

Ser żółty

Rzodkiew

Bagietkę podpiecz w piekarniku, następnie posmaruj masłem, ułóż na niej sałatę, ser, pomidorki i rzodkiew. (Jeśli Twoje dziecko woli inne warzywa- śmiało zamieniaj)

3 dzień



Śniadanie

Śładki twarożek z bułką pełnoziarnistą

100g twarożku (ok połowa paczki)

3-4 łyżki śmietany 30%

5 orzechów włoskich

łyżka miodu

2 kostki gorzkiej czekolady

Twarożek widelcem pomieszaj z miodem i śmietaną, następnie dodaj pokrojone orzechy i startą na tarce czekoladę.

Podawaj z bułką

Do picia: kakao + mleko kokosowe

Drugie śniadanie (do szkoły/przedszkola)

Muffiny śniadaniowe

1 szklanka otrębów pszennych

0,5 szklanki wiórków kokosowych

0,5 szklanki drobno pokrojonych orzechów migdałów(mogą być mielone, mogą być słupki)

1/3 szklanki maku

1 jajko

0,5 szklanki żurawiny

jedno jabłko starte na tarce na dużych oczkach

0,5 szklanki jogurtu naturalnego

Wszystkie składniki mieszamy w misce, bez względu czy zaczniesz od jajka czy od jabłka i tak wyjdą pysznie :) Pieczemy w 180 stopniach przez ok 25-30 minut:) Proste prawda?

+świeży owoc

Do picia :woda

Lub

Kanapka szkolna

2 kromki chleba

Plaster sałaty

Jajko

Pomidor

Szczypiorek

Obiad

Zupa z soczewicy

1 cebula

2 marchewki

1 szklanka brązowej bądź zielonej soczewicy(należy ją wcześniej namoczyć)

Kawałek selera

Nieduża Pietruszka

5-6ziemniaków

0,5 szklanki groszku

Bulion (najlepiej ugotowany na warzywach rosół, ja kiedy gotuję zupę i nam zostaje mrozę sobie w woreczkach i następnie kiedy mam taką konieczność mam szybki podkład pod każdą zupę, nigdy nie używaj gotowych bulionów sklepowych)- jeśli nie masz takiego pod ręką, ugotuj zupę jak na rosół.

Śmietana 30 %

Cebulkę podsmaż, dodaj starte na tarce warzywa i namoczoną soczewicę. Podsmażyć przez ok 10 min. Zalej całość bulionem. Ziemniaki należy pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Wszystko gotować aż do momentu kiedy ziemniaki i soczewica będą miękkie. Na końcu dodać groszek i zabielić zupę śmietaną. Doprawić do smaku.

Drugie danie

Kotleciki jajeczne

1/3 szklanki kaszy jaglanej
1 szklanka mleka roślinnego (lub zwykłego)
6 jajek
sól i pieprz
2 łyżki bułki tartej
koperek, szczypiorek, pietruszka- co tylko lubicie (może być i bez)
bułka tarta do obtoczenia

Ugotować kaszę jaglaną na mleku ,a jajka ugotować na twardo (5 jajek). Ugotowaną kaszę i jajka w misce rozgnieść widelcem, dodać jedno surowe jajko i bułkę tartą. Przyprawić. Dodać zieleninę. Uformować kotleciki i obtoczyć w bułce tartej. Smażyć (u nas na oleju rzepakowym) aż się zarumienią :)

Możesz podać z kartofelkami lub po prostu same kotleciki

Surówka z marchewki

2 marchewki
Grejfrut
0,5 małego selera

Seler i marchew zetrzeć na tarce na grubych oczkach, dodać grejfrut (ja zawsze wydłubuje palcami sam miąższ i robię to nad miską z tartymi warzywami, bo dzięki temu mnóstwo soku nam spływa i surówka jest pysniejsza)

Do picia: szklanka soku

Podwieczorek

Miseczka ulubionych warzyw i owoców (marchew, pomarańcza, jabłko) do tego proponuję dobrej jakości herbatniki/biszkopty . Możesz je wykonać sama 😊

Bezglutenowe biszkopty

Na 25-30 biszkopcików

4 jajka

2 łyżki drobnego cukru lub ksylitolu

1 łyżka mąki ryżowej

2 łyżki mąki kukurydzianej

1 łyżka mąki ziemniaczanej

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy je na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodajemy cukier i pojedynczo żółtka. Przez sito przesiewamy mąki i delikatnie drewnianą łyżką mieszamy całość do połączenia składników. Na blaszce wykładamy papier do pieczenia i przez rękaw cukierniczy wyciskamy dowolne kształty biszkoptów. Pieczemy w temp 150 stopni przez około 6 minut. Moje zanim wyłączyłam piekarnik były ładnie wyrośnięte i w miarę blade. Ponieważ nie otwierałam piekarnika od razu zdążyły się ładnie zarumienić już przy wyłączonym piekarniku.

Kolacja

Błyskawiczne małe pizzę

Ciasto na około 7-8 sztuk

1,5 szklanki mąki pszennej

0,5 szklanki ciepłej wody

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Dodatki (nasze ulubione- Ty możesz skomponować własne)

- szynka parmeńska

-kukurydza

-sos pomidorowy

- rukola

-ser żółty

Wsyp mąkę do miski, oliwę, proszek do pieczenia, następnie powoli wlewaj wodę, całość zamieszaj, następnie przełóż na blat oprószony mąką i wyrób ciasto. Podziel je na równe kawałki i uformuj z nich malutkie pizzerinki.

Umieść pizzę na blasze (na papierze do pieczenia) i ułóż na niej ulubione składniki . Piecz około 10 minut w temperaturze 200 stopni.

U nas na spód zawsze łąduje sos pomidorowy, zmieszany z rozgniecionym zębkiem czosnku i ziołami prowansalskimi. Następnie plaster sera, trochę pieczarek, ulubiona kukurydza i szynka. Po wyjęciu z piekarnika posypujemy rukolą.

Dzień 4



Śniadanie

Kiełbaski cielęce gotowane w wodzie. Podane z bułką pełnoziarnistą i szybką sałatką z pomidora, roszponki i mozzarellą.

- kiełbaski ugotuj na wodzie

-sałatka: pomidorki cherry pokrój na pół, dodaj mozzarellę i roszponkę.

Do picia: herbatka owocowe

Drugie śniadanie (do szkoły i przedszkola)

2 kromki chleba (jasna i ciemna)

Masło orzechowe

Banan

W obu kromkach foremką wytnij dowolny kształt, niech to będzie np. serce. Wycięte serca zamień pomiędzy kromkami, czyli do ciemnej kromki włóż jasne serce, do białej kromki włóż serce ciemne- zabieg jest bardzo prosty a urozmaici pięknie kanapkę😊

Posmaruj kanapkę masłem orzechowym, pokrój w plasterki banana i poukładaj go na pierwszej kanapce, przykryj drugim kawałkiem chleba.

Do picia: szybki koktajl

Garść szpinaku

Szklanka soku pomarańczowego

Połówka banana, która z pewnością została z kanapki 😊

Zmiksuj wszystkie składniki

Obiad

Pulpeciki z kaszą

Składniki:

40dkg medalionów z indyka

20 dkg karczku lub łopatki

4łyżki bułki tartej

2jajka

wywar z zupy (może być rosół lub zupa pomidorowa lub bulion warzywny)

przyprawy (1 łyżeczka soli, szczypta pieprzu, łyżeczka czosnku granulowanego, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1 łyżeczka majeranku i tymianku, gałązka kolendry i rozmarynu)

Mięso należy zmielić (często w sklepie mięsnym, w którym robisz zakupy jest taka opcja). Jeśli jesteś posiadaczem zupy pomidorowej to masz szczęście bo za Tobą już kawał roboty :) jeśli masz rosół to należy na małym ogniu podgrzać masło, dodać ulubiony przecier i zalać rosółem. Ja zawsze miksuję warzywa z rosółu czy to wywaru warzywnego (oprócz pora) aby wzbogacić smak sosu- jeśli nie lubicie - może zaczniście od zmiksowania połowy marchewki, połowy pietruszki ? Małej ilości dziecko jest szansa, że nie wyczuje a stopniowo się będzie przyzwyczajało do zmiany smaku ulubionego sosu.

Kiedy Twoje mięsko jest już mielone, dodaj do niego jajka, bułkę tartą i przyprawy. Zagnieć wszystko i uformuj malutkie pulpeciki. Jeśli Twoim zdaniem mięso jest za rzadki, dodaj jeszcze bułki tartej. Klopsiki powinny być zwięzłe.

Na gotujący się sos wrzucaj powoli klopsiki i gotuj około 20- 30 minut. Po tym czasie możesz zagęścić sos- nie musisz.

Surówka

2 ogórki kiszane

Do picia : sok lub kompot

Podwieczorek:

Szybkie orkiszowe muffiny

Składniki na 10 muffin

- ulubione owoce

-100g roztopionego masła- może być również olej kokosowy :)

-150 ml mleka- lub mleka roślinnego

-2 jajka

-skórka z 1 jednej cytryny

-200 g mąki orkiszowej jasnej

-2 duże łyżki mąki ziemniaczanej

-proszek do pieczenia

-ok 100 g cukru kokosowego

Przygotuj dwie miseczki. W jednej zmieszaj roztopione masło, mleko, skórkę z cytryny, cukier kokosowy i jajka. W drugiej miseczce umieść przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Zmieszaj składniki stopniowo. Dodaj na końcu owoce. Umieść ciasto w foremkach do muffinek. Piecz w temp 180 stopni przez około 25 min :)

Do picia: szklanka mleka

Kolacja:

Grzanka po Grecku

2 kromki chleba

1 dojrzały pomidor

Ser ricotta (dla starszych dzieci może być feta)

¼ awokado

Włóż kromkę chleba do opiekacza, ułóż na niej ser, pomidor i awokado. Przykryj drugą kromką chleba, zapiecz.

Do picia: napar z rumianku

Dzień 5



Śniadanie

Jaglanka z prażonymi migdałami i miodem

½ szklanka kaszy jaglanej

1szklanka wody

½ szklanki mleka

2 łyżki płatków migdałowych

1 płaska łyżeczka miodu

Wodę połącz z mlekiem i doprowadź do wrzenia. Kaszę jaglaną przygotuj zgodnie z zasadami (podwójne płukanie gorącą wodą). Wrzuc do wrzątku, gotuj pod przykryciem na bardzo małym ogniu, aż płyn całkowicie wchłonie. Płatki podsmaż delikatnie na patelni. Kiedy kasza delikatnie się ostudzi, polej kaszę miodem i posyp migdałowymi płatkami.

Drugie śniadanie (do szkoły/przedszkola)

Bułka razowa

Listek sałaty

Plaster wędliny

Ulubione warzywo (pomidor, ogórek, awokado)

Dodatkowo jogurt w tubce

Do picia woda

Obiad

Zupa krem z selera

- mała główka selera/ pół dużej
- 2 korzenie pietruszki (małe lub 1 duży)
- por (połowa)
- 1 szklanka ciecierzycy ugotowanej
- cebulka (podsmażona na masłku lub oleju)
- sól i pieprz
- 1,5 litra wody

Do garnuszka wkładamy pokrojony na kawałki seler i pietruszkę, zalewamy wodą. Gotujemy około 15 minut. Dokładamy cebulkę, por i ciecierzycę. Przyprawiamy . Mi na tą ilość warzyw wystarczyła 1 łyżeczka soli i pół łyżeczki pieprzu. Wszystkie składniki blendujemy na gładki krem. Podajemy z ciecierzycą, sucharkami :) lub bez niczego :)

Filet z Dorsza z Masłem Cytrusowym

Składniki:

1 pomarańcza

1 cytryna

400g ziemniaków

400g cukinii

4 filety z dorsza

80g masła

Cytrynę i pomarańczę dokładnie umyj i wyparz, następnie na tarce zetrzyj z nich skórkę, następnie wymieszaj skórki z masłem. Odłóż.

Rybę delikatnie przypraw, ułóż na niej masło zmieszane ze skórkami i zapiecz w piekarniku (około 30 minut w temperaturze 170 stopni). Następnie obierz ziemniaki i pokrój na małe kawałki, cukinie pokrój w plastry, dopraw. Ułóż w na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i umieść w piekarniku aż ziemniaki zmiękną, a z cukinii odparuje nadmiar wody.

Podwieczorek:

Kruche ciasteczka czekoladowo- pomarańczowe

Składniki

150 g masła w temp. Pokojowej

200 g mąki pszennej

50 g cukru trzcinowego

1 pomarańcza

100g gorzkiej czekolady 70%

Formę do pieczenia (bok około 20cm) wyłóż papierem do pieczenia. W misce zmieszaj masło, mąkę, cukier oraz skórkę z pomarańczy. Uformuj bryłę ciasta, ale nie wyrabiaj go zbyt długo. Ciasto wyłóż na dno formy i pacami ugniataj (ja zawsze moczę sobie palce w zimnej wodzie, aby ciasto mi się do dłoni nie kleiło) na grubość około 1 cm. Ponakłuj gęsto widelcem i piecz około 20 minut. Wyjmij ciasto z piekarnika i jeszcze ciepłe posyp cukrem trzcinowym i zostaw do wystygnięcia.

Rozpuść czekoladę w misce. Polej nią delikatnie ciasto.

Możesz podawać z jogurtem naturalnymi owocami.

Kolacja

Jajko na miękko, z szybką i prostą sałatką

Ugotuj jajko na miękko. Najbardziej sprawdzony sposób to, od momentu zagotowania wody z jajkami, należy gotować je 3 minuty.

Sałotka:

Składniki

Garść roszponki

Ogórek kiszony

Pomidor

Szczypiorek

Cytryna

Roszponkę umieść w misce, ogórek, pomidor pokroić w kostkę, szczypiorek drobno posiekać. Wymieszać składniki razem i połączyć sokiem z cytryny.

Dzień 6



Śniadanie

Placki śniadaniowe

0,5 szklanki mleka

Ulubione bakalie: u nas 5 suszonych moreli

Suszone jabłka

Suszone truskawki

Łyżeczka sezamy

6 łyżek płatków owsianych

Skórka z cytryny

Łyżeczka masła

Do miski wsypujemy wszystkie składki, namaczamy około 10-20 minut. Gdy masa wsiąknie mleko, na rozgrzanej patelni to smażymy placuszki. Polecam podawać z kwaśną śmietaną i konfiturą lub świeżymi owocami.

Drugie śniadanie

Koktajl i chrupkie pieczywo

Składniki na koktajl:

Banan

1 łyżka puree z dyni

marchew

Szklanka mleka kokosowego

2 orzechy brazylijskie

Wszystkie składniki zmiksować.

Obiad

Ciecierzanka

Składniki:

ok 250 g ciecierzycy ugotowanej
4-5 marchewek pokrojonych w kosteczkę(można zetrzeć na tarce)
5 ziemniaków pokrojonych w kosteczkę
2 cebule pokrojone
czerwona papryka
zielony groszek (szklanka- u mnie mrożony)
natka pietruszki
przyprawy -po łyżeczce: majeranek, czosnek niedźwiedzi, papryka słodka
2-3 litry rosołu (warzywny lub mięsny)

Marchewkę, ziemniaki, groszek, i cebulę gotujemy na bulionie przez około 30 minut, dodajemy przyprawy. Następnie dodajemy natkę pietruszki , ciecierzycę i paprykę (papryka na samym końcu ok 20 min przed końcem gotowania). Doprawiamy solą i pieprzem do smaku 😊 :)

Drugie danie

Pierś z kurczaka z farszem, ziemniaki, surówka

Składniki

Cebula

10 pieczarek

2 marchewki

Piersi z kurczaka (3-4)

W garnuszku umieść 70 g masła, dodaj pokrojoną w kostkę marchew, podsmaż. Po 10 minutach dodaj cebulę, na końcu pieczarki. Dopraw delikatnie solą.

Rozbij pierś z kurczaka, na środek wyłóż przygotowany farsz i zawiń pierś jak roladę. Aby farsz nie wypadł, użyj wykałaczek i ponakłuj pierś.

Umieść w naczyniu żaroodpornym na dnie plastry masła, na nich umieść piersi i zapiecz w piekarniku.

Ugotuj ziemniaki

Surówka z czerwonej kapusty

¼ główki czerwonej kapusty

Surówka : gotowane buraczki

600 g buraków

1 duże kwaśne jabłko

Pół cebuli

1 łyżka mąki

4 łyżki oleju do smażenia

Sól do smaku

Buraki należy dobrze wyszorować i ugotować. Po ugotowaniu należy je obrać i zetrzeć na tarce, następnie do osobnej miseczki zetrzyj jabłko.

Na patelni umieść olej, zacznij podsmażać cebulkę obraną w kosteczkę. Możesz ją delikatnie posypać cukrem trzcinowym, ale nie ma takiej konieczności. Dolej odrobinę wody i dodaj jabłka. Smaż tak długo, aż zaczną tracić swoją formę.

Następnie dodaj powolutku buraczki, dopraw je solą i pieprzem do smaku.

Podwieczorek

Czekoladowe ciasteczka z komosy

½ szklanki komosy

¾ szklanki wody

2 łyżeczki kakao

2 małe banany

3 łyżki wiórków kokosowych

3 łyżki syropu daktylowego

½ łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżka masła

Ugotuj komosę. Kiedy się ostudzi wsyp ją do miski blendera, dodaj pokrojonego banana, kakao, wiórki, proszek do pieczenia, syrop daktylowy i roztopione masło. Wymieszaj w blenderze wszystkie składniki. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia nakładaj łyżką duże porcje ciasta i delikatnie uklep. Piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.

Kolacja

Gofry z cukinią

1 szklanka mąki pszennej

1 jajko

1 mała cukinia

1 ząbek czosnku

2 łyżki masła

½ łyżeczki proszku do pieczenia

Olej do smarowania gofrownicy

Zetrzyj na tarce cukinie, delikatnie odciśnij nadmiar wody. Dodaj do niej mleko, mąkę, proszek do pieczenia, masło roztopione, i przeciśnięty przez praskę czosnek oraz żółtko. Białko ubij i wmieszaj delikatnie do całości ciasta, dzięki temu będzie bardziej puszyste.

Upiecz w gofrownicy

Podawaj z twarożkiem

Twarożek 100g

Koperek 1 łyżka

Szczypiorek 1 łyżka

Śmietana 30 % dwie łyżki

Zmieszaj wszystkie składniki

7 dzień



Śniadanie

Jajecznica

Skład:

2 jajka

łyżka masła

2 Pieczarki

1 łyżka cebulki

Na maśle podsmaż pieczarki i cebulkę, dodaj jajka.

Podawaj z chlebem razowym, świeżymi pomidorami i sałatą.

Drugie śniadanie

Jabłko pieczone z bakaliami

Składniki

1 jabłko

łyżka orzechów włoskich

łyżka płatków owsianych

łyżka rodzynek

łyżka płatków migdałowych

łyżka miodu

Bakalie wymieszaj z miodem. W jabłku wydrąż środek, umieść w nim bakalie. Piecz w piekarniku około 40 minut.

Do picia: kakao z mlekiem

Obiad:

Zupa- rosół

Porcja kury

Porcja gęsiny

Kawałek szpondra/ może być pręga

Kawałek medalionów z indyka

Liść laurowy

Ziele Angielskie

Ząbek czosnku

Por

3 marchwie

1 pietruszka

Kawałek selera

Nać selera (1 gałązka)

Świeża nać pietruszki (3-5 gałązki)

2 gałązki lubczyku

Ćwiarteczka kapusty włoskiej (malutki kawałek)

Sól

pieprz

Mięso obgotować w wodzie, następnie odlać wodę, umyć mięso i ponownie zalać mięso czystą wodę. Dodać obrane i umyte warzywa i przyprawy. Gotować około 3-4 godzin.

Podawać z makaronem

Drugie danie

Pęczotto

Cebulka pokrojona w kostkę

4-5 pieczarek

szklanka mrożonego groszku

szklanka mrożonej marchewki

5-6 szparagów

garść jarmużu

kurczak (pierś)

szklanka pęczaku

Cebulkę podsmażamy na oleju, aż do zeszklenia. Piersi z kurczaka myjemy, odsączamy i kroimy w kosteczkę. Podsmażamy na cebulce. Dodajemy pokrojone pieczarki, groszek, marchew, szparagi pokrojone w kosteczkę, jarmuż. Podsmażamy ok 10 min. Zalewamy wodą(tak żeby było ok 1 -2 cm ponad warzywa- jeśli woda się wchłonie a pęczak jeszcze nie zmięknie odpowiednio- dodaj szklankę wody) , dodajemy pęczak i gotujemy około 30 minut. Pęczak wchłonie wodę.

Podwieczorek

Jogurt naturalny z owocami

½ banana

1 mandarynka

½ jabłka

łyżeczka suszonej żurawiny

2-3 orzechy włoskie

Szczypta cynamonu cejlońskiego

W miseczce umieść pokrojone owoce, polej je jogurtem.

Kolacja

Szaszłyki

2 kromki kolorowego pieczywa (białe i ciemne)

sałata

Szynka

Ser

Pomidor cherry

Małymi foremkami do ciastek z każdego produktu (prócz sałaty) powycinaj takie same wzory. Następnie na patyczku układaj kolejno- chlebek, sałata, szynka, ser, pomidor, chlebek, sałata, szynka.... Aż skończą Ci się składniki