

ŚNIADANIE (430 kcal)

KASZA MANNA Z MALINAMI

**Składniki:**

- kasza manna – 1/4 szklanki (50 g)
- maliny – 2/3 szklanki (70 g)
- masło – 1 łyżeczka (5 g)
- mleko 2% – 1 i 1/3 szklanki (300 ml)
- cukier – 1 łyżka (12 g)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g)

**Przygotowanie:**

Mleko wlać do rondla z grubym dnem, dodać szczyptę soli, masło, cukier i zagotować. Na wrzące mleko wsypać powoli kaszę mannę i cały czas energicznie mieszając, gotować na małym ogniu przez kilka minut, aż kasza zgęstnieje do pożądanej konsystencji. Zdjąć z ognia, przetoczyć do miseczki, wymieszać z przetartymi przez sito malinami.



DRUGIE ŚNIADANIE (252 kcal)

PASTA RYBNA, CHLEB PSZENNY – 2 kromki (50 g)

**Składniki:**

- cebula – 1/6 sztuki (17 g)
- filet z dorsza bez skóry (świeży) – 1/3 sztuki (40 g)
- majonez do dekoracji – 1/3 łyżki (9 g)
- marchew – 1/3 sztuki (15 g)
- korzeń pietruszki – 1/3 sztuki (27 g)
- korzeń selera – 1/8 sztuki (27 g)
- natka pietruszki – 2 i 1/3 łyżeczki (14 g)

**Przygotowanie:**

Warzywa oczyścić, obrać, rozdrobnić, ugotować razem z rybą. Dodać natkę pietruszki i przepuścić wszystko przez maszynkę. Na koniec udekorować majonezem.

Zdjąć skórkę z kromek chleba pszennego. Przed spożyciem namoczyć chleb w mleku.

OBIAD (517 kcal)

POTRAWKA Z DROBIU

**Składniki:**

- mięso z piersi kurczaka bez skóry – 3/4 sztuki (150 g)
- marchew – 1/2 sztuki (23 g)
- mąka ziemniaczana – 1/3 łyżeczki (5 g)
- mleko 2% – 10 łyżek stołowych (100 ml)
- olej rzepakowy – 1/2 łyżki (5 ml)
- korzeń pietruszki – 1/4 sztuki (20 g)
- korzeń selera – 1/8 sztuki (20 g)
- natka pietruszki – 1 łyżeczka (6 g)
- sól – 1/3 łyżeczki (2 g)
- sok z cytryny – 1/2 łyżki (3 ml)

**Przygotowanie:**

Umytą pierś z kurczaka oraz warzywa gotujemy w małej ilości osolonej wody. Gdy mięso jest miękkie, wyjąć z wywaru i pokroić w kostkę. Wywar przecedzić, zagotować. Mąkę rozetrzeć z olejem, dodać mleko, połączyć z wrzącym wywarem, zagotować, doprawić do smaku solą i sokiem z cytryny. Przed podaniem posypać posiekaną zieloną natką pietruszki i jeśli to konieczne, zmiksować potrawkę na jednolitą, gładką masę. Potrawkę można sporządzić również z kury lub indyka.

ZIEMNIAKI PURÉE



Składniki:

- ziemniak – 1 sztuka (90 g)
- masło – 2 łyżeczki (10 g)
- mleko 2% – 1 i 1/2 łyżki stołowej (13 ml)

BURACZKI



Składniki:

- olej rzepakowy tłoczony na zimno – 1/3 łyżki (3 ml)
- burak – 1 sztuka (100 g)
- mąka pszenna – 1/5 łyżki (3 g)
- mleko 2% – 2 i 1/2 łyżki stołowej (25 ml)
- cukier – 1/8 łyżki (1 g)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g)



Przygotowanie:

Umyty burak ugotować lub upiec, ostudzić, obrać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Mąkę zrumienić na patelni bez tłuszczu, połączyć z olejem, rozprowadzić wrzącym mlekiem, dodać do buraka. Mieszając zagotować razem z przyprawami.



Przygotowanie:

Ugotuj ziemniak. Po odcedzeniu, dodaj do niego masło i lekko podgrzane mleko. Ugnieć i wymieszaj widelcem.



PODWIECZOREK (271 kcal)

KISIEL Z JABŁEK



Składniki:

- cukier – 2/3 łyżki (8 g)
- jabłko – 1 sztuka (200 g)
- mąka ziemniaczana – 1 łyżeczka (12 g)
- sok malinowy – 4 łyżki (40 ml)
- woda – 3/4 szklanki (200 ml)



Przygotowanie:

Z kilku łyżek zimnej wody i mąki ziemniaczanej sporządzić zawiesinę. Mieszając wlać do gotującego się syropu z wody, cukru i syropu owocowego. Zagotować. Do gotowego, gorącego kisielu dodać obrane ze skórki, drobno starte jabłko. Wymieszać.

KOLACJA (411 kcal)

RISOTTO Z WARZYWAMI



Składniki:

- oliwa z oliwek – 1/3 łyżki (4 ml)
- natka pietruszki – 2 łyżeczki (12 g)
- ryż biały – 1/3 szklanki (70 g)
- włoszczyzna krojona w paski (mrożona) – 1/2 opakowania (100 g)
- suszona bazylija – 1 łyżeczka (1 g)
- suszony majeranek – 1/3 łyżeczki (1 g)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g)



Przygotowanie:

Ryż optukać, dokładnie odcedzić. Zagotować pół szklanki (125 ml) wody, wsypać ryż, dodać oliwę, sól, ugotować na sypko. Włoszczyznę zalać wrzącą wodą, ugotować i ostudzić. Zmieszać z ryżem, dodać sól i przyprawy. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

SOS POMIDOROWY



Składniki:

- mąka pszenna – 1/3 łyżki (5 g)
- olej rzepakowy – 1/2 łyżki (5 ml)
- pomidory bez skóry – 1/2 puszki (120 g)
- włoszczyzna krojona w paski (mrożona) – 1/7 opakowania (30 g)
- pieprz czarny – 1 szczypta (1 g)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g)



Przygotowanie:

Włoszczyznę zalać wrzącą wodą, ugotować wywar, odcedzić. Pomidory pokroić, zagotować w małej ilości wody, przetrzeć przez sito. Olej rozetrzeć z mąką, rozprowadzić częścią wywaru, wlać na pozostały gotujący się wywar, dodać przetarte pomidory, doprawić i zagotować.