



Jadłospis indywidualnie przygotowany dla:

**MEDISPACE MEDISPACE**

**1 DZIEŃ**

PN

śniadanie

Jajka na miękko; Chleb bezglutenowy FODMAP;  
Mozzarella; Pomidor; sałata rzymska

Zupa

Zupa krem z brokułów z kurczakiem fetą i słonecznikiem

obiad

Makaron ryżowy z łososiem

podwieczorek

Koktajl daktyle, banan, kakao

kolacja

Kasza gryczana z serem wiejskim i warzywami

## ŚNIADANIE

### JAJKA NA MIĘKKO - 135 g

Jajka na miękko z pieczywem fodmap, mozzarellą i pomidorem

Jajka na miękko: jajka muszą być ciepłe - nie prosto z lodówki. W tym celu, aby były ciepłe należy zanurzyć je w ciepłej wodzie z kranu na parę minut. W tym czasie zagotować wodę. Do wrzątku dodać jajka i przykryć garnek. Policzyć do 6 po czym zmniejszyć ogień i gotować dokładnie 4 i pół minuty.

Po tym czasie natychmiast zalać jajka zimną wodą.

Jajka na miękko zjesz z mozzarellą (nie więcej mozzareli ze względu na fodmap), pomidorem i sałatą - kanapki można skropić oliwą z oliwek.

Chleb może być w 100% orkiszowy, wykonany z własnego sprawdzonego przepisu lub bezglutenowy paczkowany, ale bez skrobi pszennej bezglutenowej.

- Jajka kurze całe	135	155.2	3 sztuka (kl. wagowa S)
- Sól biała	1	1.0	
- Chleb bezglutenowy FODMAP	90	94.0	2 kromki
- Mozzarella	45	46.0	0.5 kulki
- Pomidor	125	128.1	1 mała sztuka
- sałata rzymska	10	10.6	
	<b>RAZEM</b>	<b>405</b>	<b>434.9</b>

## ZUPA

### ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z KURCZAKIEM FETA I SŁONECZNIKIEM - 295 g

Zagotować wodę, wrzucić brokuły oraz włoszczyznę, gotować do miękkości. Zupę zmiksować. Przyprawić wedle uznania (można dodać np. chili, imbir, pieprz)

Kurczaka przyprawić, usmażyć na oleju. Dodać do zupy razem z serem feta i posypać uprażonym na suchej patelni słonecznikiem. Przyprawić.

- Woda	135	132.6	0.5 szklanki
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	18	17.7	
- brokuły, różyczki, mrożone	75	75.0	0.2 opakowania
- Pieprz czarny	0.2	0.2	
- sól morską jodowaną	0.2	0.2	
- chili w proszku	0.2	0.2	
- imbir mielony	0.2	0.2	
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	40	40.7	0.2 pojedyncza średnia
- ser typu "feta"	18	17.7	0.1 kostki
- Słonecznik, nasiona	8	14.7	0.5 łyżki
- Olej rzepakowy uniwersalny	2.8	2.8	0.4 łyżki
	<b>RAZEM</b>	<b>295</b>	<b>302.0</b>

## OBIAD

### MAKARON RYŻOWY Z ŁOSOSIEM - 255 g

1. Łososia zamarynuj w sosie sojowym, occie ryżowym oraz oleju sezamowym.
2. Upiecz albo usmaż.
3. Posyp sezamem.
4. Podawaj z ugotowanym makaronem ryżowym oraz ugotowanymi szparagami.

- makaron ryżowy	50	52.0	
- Cukinia	70	80.5	0.25 mniejszej sztuki
- łosoś, pieczony	105	104.0	
- Olej sezamowy	6	6.0	
- ocet ryżowy	16	16.0	
- sezam, nasiona łuskane, suszone	7	7.0	0.5 łyżki
	<b>RAZEM</b>	<b>255</b>	<b>265.5</b>

## PODWIECZOREK

### KOKTAJL DAKTYLE, BANAN, KAKAO - 330 g

Koktajl daktyle, banan, kakao:

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

- napój migdałowy, niesłodzony, UHT	240	240.0	1 szklanka
- Daktyle, suszone	10	11.1	2 sztuki
- Kakao 16%, proszek	8	8.0	2 łyżeczki
- Banan	70	115.0	1 mała sztuka
	RAZEM	330	374.1

## KOLACJA

### KASZA GRYCZANA Z SERKIEM WIEJSKIM I WARZYWAMI - 330 g

Kaszę gryczaną ugotować w małej ilości wody na sypko (zgodnie z instrukcją). Nie rozgotować kaszy. Warzywa umyć, następnie pokroić w małe kostki. Ugotowaną kaszę wsypać do miski, dodać serek wiejski (nie więcej ze względu na fmdap), pokrojone warzywa oraz szczypiorek. Sałatkę gryczaną przyprawić solą, pieprzem i podawać skropioną oliwą z oliwek.

- kasza gryczana niepalona	50	50.0	
- Serek twarogowy, ziarnisty (wiejski)	50	50.0	0.25 kubka
- Szczypiorek	7.5	8.3	0.9 łyżka
- Rzodkiewka	40	63.5	1 mała porcja
- Papryka czerwona	70	82.4	
- Ogórek	50	69.4	
- Pomidor koktajlowy	50	50.0	2.5 sztuki
- Oliwa z oliwek extra virgin	10	10.0	2 łyżeczki
- sól morską jodowaną	0.9	0.9	0.9 szczypta do smaku
- Pieprz, mielony	0.9	0.9	0.9 do smaku
	RAZEM	330	385.5
	PODSUMOWANIE DNIA	1620	1762.0