

1. śniadanie



chleb z nieaktywną pastą drożdżową
z serem żółtym, szpinakiem, papryką,
pomidorem i ketchupem np. brokol
sok jabłkowy.

2. śniadanie:

biały jogurt + owoce np.
jabłko, gruszkę, mandarynę itp.



3. obiad:

zawieszki z filetem z indyka
z cukinią, suszonymi pomidorami
podana z ryżem.



4. podwieczorek:

kuchnia wędliniaka mięsny ostatek,
zupa krem, sok marchwiowy odciep.



kolacja:

krakersy pieczone z masłem, serkiem,
sałatka z kapustą kiszoną z
marchewką i jogurtem.

SMACZNEGO!

MARCEL GAJDA KLASA 4 B



Smalinki:
 jagły naturalny z miodu
 i cukru

Smalinki:
 dule, kawałki chleba z ugotowaną
 i pomidorem + herbata

Chlebi:
 piernik z kurczakiem, kurczakiem z
 kurczakiem, kurczakiem z kurczakiem
 kurczakiem z kurczakiem

Włoszaczek:
 młyn włoszaczek (z kurczakiem, kurczakiem
 kurczakiem)

Chlebi:
 kurczakiem z kurczakiem, kurczakiem z kurczakiem
 kurczakiem z kurczakiem, kurczakiem z kurczakiem
 kurczakiem z kurczakiem, kurczakiem z kurczakiem

Przed:
 kurczakiem z kurczakiem, kurczakiem z kurczakiem
 kurczakiem z kurczakiem, kurczakiem z kurczakiem
 kurczakiem z kurczakiem, kurczakiem z kurczakiem



OKTAWIAN WASYLKO KLASA 5 A



DAWID GRABARCZUK KLASA 5 A

Jadłospis na 1 dzień

Śniadanie: płatki kukurydziane

2 śniadanie: kanapki z warzywami

Obiad: pierś kurczaka z warzywami

Deser: kisiel

Kolacja: sałatka z warzywami

W mojej zdrowej kolacji jest dużo warzyw -
bo je uwielbiam 😊 !!!!



DOMINIK PYC KLASA 5 A

1. Placki o smaku (mięso)
2. Karpień z rybami (2 miłośnicy)
3. Siatka (okna)
4. Panna (mieszanka)
5. Siatka o smaku (kolacja)



JULKA GAWRYLEWSKA KLASA 5 A

Jadłospis na jeden dzień.

Śniadanie:

Na śniadanie przygotowałam sobie kanapki z ciemnego pieczywa z sałatą, ogórkiem, pomidorem i rzodkiewką. Oczywiście przed przygotowaniem wszystkie warzywa umyłam i pokroiłam. Do kanapek zrobiłam owocowe „smoothie”, które składało się z: bananów, kiwi, malin i borówek amerykańskich w tym przypadku również przed przygotowaniem umyłam owoce, pokroiłam banana i kiwi a następnie zmiksowałam z drobną ilością cukru trzcinowego.

Obiad:

Na obiad tata przygotował rybę „grillowaną” z surówką z marchewki i buraka. Obiad był naprawdę pyszny. Super jest mieć takiego kucharza w domu!

Kolacja:

Na kolację z siostrą przygotowałyśmy sałatkę warzywną z sosem włoskim, która posiadała takie składniki jak: sałata, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, ser feta, czerwona cebula oraz „grillowana” i pokrojona pierś z kurczaka.



ZUZIA SAJDAK KLASA 5 A

Mój jadłospis na 1 dzień

Śniadanie 1

Herbata, płacizwo, twaróg ze szcypiorkiem.

Śniadanie 2

Tkaki z masłem i wędlina, jajko.

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem, wafelki

Smakoni, ziemniaki, surówka z czosnkiem

Kapusta, kompot.

Podwieczorek

Ryż, podany w ananasa

Kolacja

Rizotto warzywno i kefir.



IWETTA SZYLIŃCZUK KLASA 5 A

„STRZEŻ SIĘ TYCIA~WYBIERZ ZDROWY TRYB ŻYCIA”

Przebieg smaczności



Skalona, gromadka, chudek, karkas,
miodulak, ogórek, siołny, pociąg,
ser, siołny, karkas, pociąg,
karkas.

Przebieg smaczności



Skalona, gromadka, chudek, karkas,
miodulak, ogórek, siołny, pociąg,
ser, siołny, karkas, pociąg,
karkas.

Zupa



Polędwiczka z karkasem,
miodulak, ogórek, siołny, pociąg,
pociąg, karkas.

Podręcznik



Karkas, gromadka,
karkas,
pociąg, karkas.

Przebieg smaczności



Skalona, gromadka, chudek, karkas,
miodulak, ogórek, siołny, pociąg,
ser, siołny, karkas, pociąg,
karkas.

Kulaga



Skalona, gromadka, chudek, karkas,
miodulak, ogórek, siołny, pociąg,
ser, siołny, karkas, pociąg,
karkas.

SMACZNEGO !

NIKOLA URBANIK KLASA 5 A



OLIWIER KIERAKOWICZ KLASA 5 A



I ŚNIADANIE:

- Gorący wiśniowy kiedzi,
- Chlebek razowy ze słonecznikiem z nasion, opłódnem śmietany, pomidorkiem i szczypiorkiem,
- Herbata owocowa.



II ŚNIADANIE:

- 1 jabłko,
- 1/2 pomarańcza,
- 1/2 nektarynki,
- Woda niegazowana.

OBIAD:

- zupa jarzynowa, młode ziemniaki z natką pietruszką,
- pierogi karaszkowi z ciasta, posypane szczypiorkiem,
- surówka z marchewki posypana sokiem z cytryny z dodatkiem cukru i prażonej cebulki,
- Woda niegazowana.



PODWIECZOREK:

- Jogurt naturalny z granolą z żurawiną,
- Świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy.



KOLACJA:

- Pączki drożdżowe z szynką z indyka, jajkiem na twardo, ogóreczkiem kiszonym, papryką i szczypiorkiem,
- Woda niegazowana.

SMACZNEGO!!!

PAWEŁ ŁUSZCZYK KLASA 5 A

1) ŚNIADANIE

- płatki kukurudziane z mlekiem i jogurtem

2) II ŚNIADANIE

- sałatka z ryżem i tuncykiem



3) OBIAD

- zupa ogórkowa
- kotlet mielony + ziemniaki + surówka z brokułami kaparskim



4) PODWIECZOREK

- jabłko

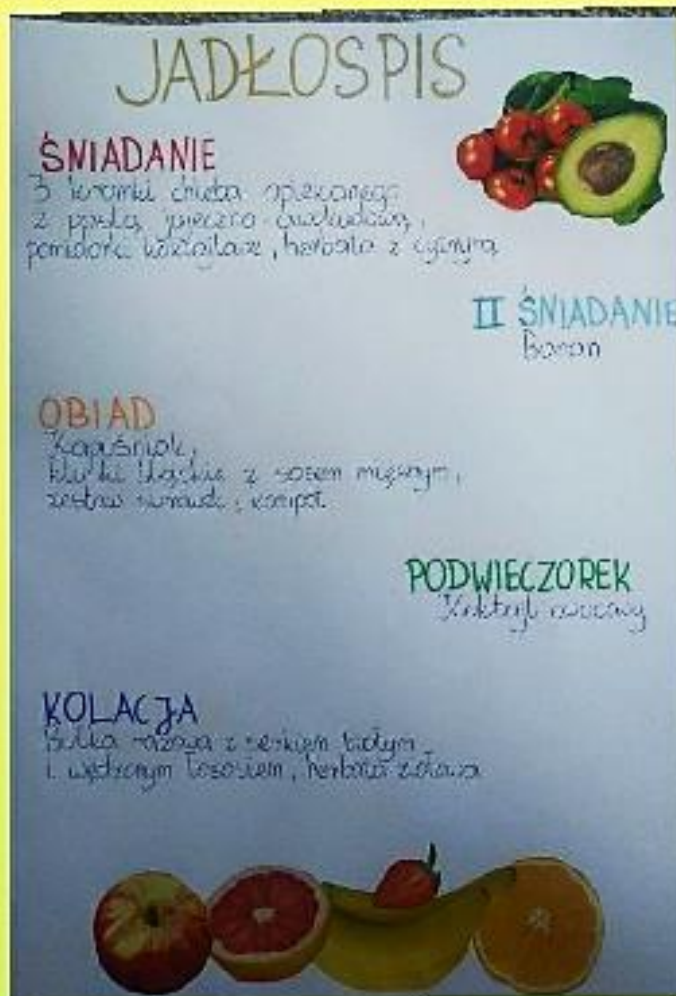


5) KOLACJA

- lasagne z mięsa mielonego z warzywami, serem i pomidorem



DOROTKA GUZEK KLASA 5 A



WIKTORIA ZABOROWSKA **KLASA 6 A**

Moja JEDNODNIOWA ZDROWA DIETA

I ŚNIADANIE -

PARÓWKA Z SZYNKI NA CIEPKO
1 KROMKA CHLEBA RAZOWEGO Z ZIARNEM
 $\frac{1}{2}$ POMIDORA I HERBATA Z CYTRYNĄ



II ŚNIADANIE - JOGURT I BANAN



OBÍAD - MARCHENKA Z GROSZKIEM
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM
GOTOZANA PIERSĆ Z INDYKA N PRZYPRAWACH
KOMPOT Z NIŚNI



PODNIĘCZOREK - JABŁKO I KINI



KOLACJA - JEDNA I PÓŁ KROMKI CHLEBA RAZOWEGO
PLASTERKI CHUDEJ WĘDLINY
OGÓREK GRUNTOWY LUB SZKLARNIOWY
HERBATA Z CYTRYNĄ



NOJTEK KNAP

WOJCIECH KNAP KLASA 6 A

Jadłospis

Śniadanie	2 śniadanie	obiad	deser	kolacja
Owsianka z owocami	Salatka z pomid. i cebulą	Kurczak z ziemniakami	Placki o smaku	Kotletki jajeczne z sałatką

Przepis na kotletki jajeczne:

Składniki:

- jajka na twardo,
- surowe jajko,
- ser żółty,
- natka pietruszki,
- koper,
- 1 łyżka kukurydzy,
- sól,
- pieprz.

Przygotowanie:

Jajka na twardo rozgnieść widelcem. Potem dodać do nich surowe jajko, sól, pieprz, zielinę do jajek na twardo i wymieszać. Dodaćemy bułkę tartą i znowu zmieszać. Tak już wszystko jest wymieszane formujemy kotletki i obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na oliwie dopóki się nie zarumienią i gotujemy sałatkę z rukolą, rzodkiewką i pomidorem.



MARTYNA WYBRANIEC KLASA 6 B

JADŁOSPIS NA JEDEN DZIEŃ

L.P.	POSILEK	OPIS POSIĘKU
1.	Pierwsze śniadanie	Kromka chleba wieloziarnistego i jajecznica z 1 jajka na maśle Herbata z cytryną i miodem
2.	Drugie śniadanie	Kanapka z pieczywa wieloziarnistego z masłem, rukolą, żółtym serem, szynką drobiową, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem Jabłko woda
3.	obiad	Pstrąg z pesto z zielonej pietruszki, koperku i czosnku zapiekany z ziemniakami i pomidorami kompot
4.	podwieczorek	Budyń mandarynki
5.	kolacja	Tortilla z warzywami i kurczakiem Sok bez cukru

Mój obiad



KACPER SZARKOWSKI KLASA 6 B

ŚNIADANIE:

KANAPKA Z CHLEBA PEŁNOZIARNISTEGO Z SERKIEM I ŚWIEŻYM POMIDORKIEM



II ŚNIADANIE:

JOGURT

OBIAD:

MIRUNA – RYBA Z WARZEWAMI PRZYZRĄDZONA NA PARZE

PODWIECZOREK:

ŚWIERZE OWOCE – JABŁKO lub BANAN

KOLACJA:

KANAPKA Z PIECZYWA PEŁNOZIARNISTEGO Z SZYNKĄ I SAŁATĄ

XAWIER ARENT KLASA 6 B



LILA WESOŁOWSKA KLASA 6 B

Jednodniowy jadłospis

ŚNIADANIE

- **kanapki wiosenne:** 2 małe bułki, masło, szynka, sałata, ogórek, pomidor, cebula, pieprz i sól
- herbata miętowa

DRUGIE ŚNIADANIE

- banan
- jogurt
- woda

OBIAD

- kotlet schabowy
- ziemniaki puree
- surówka z ogórków zielonych ze śmietaną i szczypiorkiem
- woda niegazowana



PODWIECZOREK

- **sałatka owocowa:** 1 pomarańcza, 2 banany, 1 jabłko, 2 gruszki, 3 mandarynki, jogurt

KOLACJA

- **tosty:** chleb tostowy razowy, szynka, pomidor, cebula
- woda mineralna niegazowana

MAKSYMILIAN PYRZ KLASA 6 B

Śniadanie

kanapka na chlebie pełnoziarnistym
chleb pełnoziarnisty, ser kozi

drugie śniadanie

sałatka owocowa
banan, jabłko, pomarańcz

obiad

ryż z rybką nie za szybko
ryż i ryba

podwieczorek

Jabłko

kolacja

sushi
ryż, ryba, ziarna



KARINA JASIŃSKA KLASA 6 B

Śniadanie

Jajecznica z 2 jajek na maśle

- pomidor
- ciemne pieczywo
- kakao

II śniadanie

- „musli” z bananem i rodzynkami

Obiad

- zupa pomidorowa z ryżem
- pierś z indyka, ziemniaki, mizeria
- sok pomarańczowy

Deser

- ciasto z owocami

Kolacja

- kanapka z szynką i serem żółtym i rzodkiewką,
- herbata z cytryną.

A to moje ulubione śniadanie – jajko sadzone w papryce z koperkiem.



KUBA CZUCZUK KLASA 6 B

ŚNIADANIE – Kanapka z chleba razowego z rukolą, botwinką, salata, pomidorem, rzodkiewką i papryką



II ŚNIADANIE – Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i rodzynkami



OBIAD - Pieczony dorsz z ziemniakami, brokulem, kukurydzą i gotowanym groszkiem



PODWIECZOREK – Salatka owocowa z granatem, pomarańczą, jabłkiem, gruszką, bananem i płatkami owsianymi



KOLACJA – Faszerowana cukinia z kurczakiem i warzywami



JULKA ZYM KLASA 6 C

Moje zdrowie na talerzu



Czego
użyłem?



Do mojej kanapki !!!



WARTOŚCI ODŻYWCZE
Ser żółty - źródło białka a
także składników
mineralnych potrzebnych
np. do budulca kości



Przykład -



Wartości odżywcze ogórka
kiszzonego - zawierają
organiczne kwasy
poprawiające trawienie i
poprawiające pracę jelit



Wartości odżywcze
chleba - zawiera witaminę
B1, B2, B3, B5, B6, B12, D, E,
K, P, S, T, U, V, W, X, Y, Z.
Zaleca się jeść
chleb razowy



Składniki odżywcze
masła - od 60 do 90 %
tłuszczów mlecznych.
MASŁO POWINO BYĆ
OGRANICZANE



DIETA JEST WAŻNA DLA ZDROWIA !!!!
Zdrowe jedzenie sprawia, że
czujemy się dobrze, mamy więcej
energii i siły. Prawidłowa dieta
wzmacnia również naszą odporność.
Smacznego !!!

OLIWIER CEGIEŁA KLASA 6 C

JADŁOSPIS

Śniadanie Kanapki z serem, sałatą,
pomidorem i z ogórkiem

Śniadanie 2 Jogurt naturalny z musli

Obiad Makaron z rukolą i słonecznikiem

Podwieczorek Sałatka owocowa

Kolacja Jajecznica



VANESSA BONIECKA KLASA 6 C

JADŁOSPIS

ŚNIADANIE - JAJKO NA MIĘKKO

DRUGIE ŚNIADANIE - SALATKA OWOCOWA



OBIAD - RYŻ Z KURCZAKIEM I WARZÝWAMI

PODWIECZOREK - CIASTKA PEŁNO ZIARNISTE

KOLACJA - NALEŚNIKI Z BIAŁYM SEREM

MACIEJ CHMIELEWSKI KLASA 6 C

śniadanie	owsianka na mleku roślinnym z owocami
obiad	smażony ryż z kurczakiem
podwieczorek	mus z mrożonych truskawek
kolacja	sałatka z rukoli



jaglanka
pomarańczowo-jab
łkowa z
cynamonem i
figami

OLIWIA MIERZWA KLASA 6 C

Indice 22

Switzerland

Platt. aurea = mutton, tiger milk, Yametha &
seram, pandanus, jo. Mo, Ma. nku, vku, pamarantek, kyo

Origine Spadaro:

Canon, Kanakto to King, problem

Obad:

Білі мисли, гарні слова і діяння на землі
на землі, істина, маршальська війна
бараново.

Podanececiarek

Jablika baješ my care

Holaga:

Salatka warzywna, a smacznego chleba, herbaty
+ 1/2 tyżeczki cukru.

+ 1.2. Tyrosinase content



MÓJ JADŁOSPIS

ŚNIADANIE:

- Owsianka z owocami i migdałami

DRUGIE ŚNIADANIE:

- Sałatka z owocami lub warzywami i świeżo wyciskany sok



OBIAD:

- Kasza kuskus, buraczki lub mizeria z kotlecikami warzywnymi
- Zupa kalafiorowa lub ogórkowa

PODWIECZOREK:

- Jogurt naturalny lub wafelki z czarnuszką

KOLACJA:

- Kanapki z awokado albo inną zdrową pastą

NATALKA SZCZĘSNA KLASA 6 C

JADŁOSPIS

Śniadanie: kanapka z serem, ogórkiem i szczypiorkiem, owoc

2 Śniadanie: maślanka, orzechy włoskie, morele suszone

Obiad: dorsz pieczony z cukinią, kasza „bulgur”, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i awokado



Podwieczorek: jabłko, gorzka czekolada i kefir

Kolacja: ziołowy omlet z suszonymi pomidorami i rukolą, pieczywo



LENA PINDA KLASA 6 C

MÓJ JADŁOSPIS NA 1 DZIEŃ

I śniadanie

Zupa mleczna (manna)

Pieczywo ciemne

Ser żółty topiony

Jabłko

II śniadanie

Chleb z masłem i wędliną

Papryka konserwowa

Obiad

Barszcz ukraiński

Ryba smażona

Ziemniaki

Surówka z kwaszonej kapusty

Kolacja

Jajka flamencko

Kasza gryczana gotowana z buraczkami i warzywami

Świeże pieczywo

Herbata



WANDA SZYLIŃCZUK KLASA 6 C

Jadłospis

Śniadanie: malinowo - orzechowa owsianka.

Drugie śniadanie: sałatka warzywna z waflami ryżowymi i pieczywem chrupkim.

Obiad: rosół z makaronem, a na drugie danie kotlety z dorsza z ziemniakami i surówką.

Podwieczorek: truskawki i jabłka

Kolacja: kanapka z serem żółtym, sałatą i pomidorem.



KASIA STARCZAN KLASA 6 C

Jadłospis



I - ŚNIADANIE:

Płatki śniadaniowe + 125 ml, mleka = 121 kcal



II - ŚNIADANIE

Kanapka z szynką = 271 kcal skład: (kromka chleba pełnoziarnistego,

łyżeczka masła, plasterzek szynki)

200 ml soku jabłkowo lub brzoskwiniowy = 78 kcal



III - OBIAD Z DWÓCH DAŃ

Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml

Porcja ziemniaków, zasmażana kapusta, kotlet schabowy,



Nestea Peach 250 ml = 1320 kcal

IV - PODWIECZOREK

Jabłko + Banan = 144 kcal



V - KOLACJA

Kalafior jedna porcja skład: (kalafior, bułka tarta z masłem)

Napój nestea Peach 250 ml



= 2124 Kcal

CAŁOŚĆ



ŻYCZYMY SMACZNEGO

Emilia i Tomasz Bartosiak Kl VII a



EMILIA I TOMEK BARTOSIAK KLASA 7 A

ZDROWA DIETA

ŚNIADANIE:

- 4 kanapki z serem żółtym, pomidorem i zielonym ogórkiem
- do picia ciepłe kakao

OBIAD:

- makaron z serem białym

KOLACJA:

- płatki kukurydziane z mlekiem



MATEUSZ TOKŁOWICZ KLASA 7 B

Śniadanie:

**Płatki owsiane z
malinami i
bananem**



Drugie śniadanie:

**Salatka z
pomarańczy,
kiwi i jabłka**



Obiad:

**Pieczone palki
z kurczaka z
warzywami**



Podwieczorek:

**Koktail truskawkowy
z wiśniami**



Kolacja:

**Kanapki z sałatą,
pomidorem i
ogórkiem**



MARYSIA BŁASZCZYK KLASA 7 C

**„Strzeż się tycia-
wybierz zdrowy tryb
życia”**



1. Śniadanie
- owsianka na wodzie z owocami i herbatą



2. Drugie śniadanie
- jogurt



3. Obiad

- mięso z ziemniakami i warzywami



4. Podwieczorek

- Ciepłe



5. Kolacja

- Budyni



JULKA JEZIORSKA KLASA 7 C

Jednodniowy jadłospis

Śniadanie:

- jajecznica z chlebem pełnoziarnistym
- zielona herbata

Drugie śniadanie:

- owsianka z bananem i żurawiną
- woda

Obiad:

- zupa krem warzywny
- szpinakowe naleśniki z łososiem
- woda, sok (np. marchwiowy)

Podwieczorek:

- Sałatka z rukolii, pomidorów, papryki i ogórka

Kolacja:

- bułka pełnoziarnista z serem, roszponką i pomidorem
- zielona herbata



JULKA MAMOŃCZUK KLASA 7 C

JADŁOSPIS NA JEDEN DZIEŃ

Pierwsze śniadanie: jajka na miękko (3 jajka)

Drugie śniadanie: chleb z serem, szynką i pomidorem

Pierwsze danie: żurek



Drugie danie: Pierś z kurczaka z ziemniakami i buraczkami

Kolacja: jajeczница

MATEUSZ DOMAGAŁA KLASA 7 C

Menu

Śniadanie:

- Kanapki z masłem, salata, pomidorem i rzodkiewką
- Szklanka mleka



II śniadanie:

- Jabłko



Obiad:

- Pstrąg pieczony w piekarniku (bez tłuszczu)
- Salata (mix)



Podwieczorek:

- Salatka owocowa z jogurtem naturalnym

Kolacja:

- Łosoś wędzony i ciemne pieczywo
- Sok wyciskany z pomarańczy

JONATAN STRZĘPEK KLASA 7 C

Śniadanie I
 - zupa mleczna - płatki kukurudziane z mlekiem
 Śniadanie II
 - kanapki z ogórkami kiszonymi, pomidorem, serem żółty, szynką
 Obiad
 Pierwsze danie
 - zupa jarzynowa
 Drugie danie
 - ziemniaki z kuleczkami mielonymi i surówką z brokołów
 Podwieczorek
 - jogurt
 Kolacja
 - jajecznica



ALEKSANDRA OSIKA KLASA 7 C

ŚNIADANIE

Owsianka bananowa z kokosem:



II ŚNIADANIE

**Kanapka z szynką z indyka i butelka
jednodniowego soku marchwiowego:**



OBIAD

**Ryba z piekarnika z pomarańczami i
pieczonymi ziemniakami:**



PODWIECZOREK

Jabłko, pomarańcza:



Koktajl truskawkowy:



KOLACJA

**Serek wiejski z pomidorem i chleb chrupki
żytni:**



ALICJA PRZYTOCKA KLASA 7 C

Śniadanie:

Owsianka: jedna szklanka mleka, 4 łyżki płatków owsianych, 3 morele suszone 1 banan

Śniadanie 2:

-bułka grahamka, posmarowana masłem, 150g twarożku chudego, rzodkiewka, szczypiorek plaster ogórka i pomidora

Przekąski:

Banan, jabłko, papryka, cykoria,

Obiad:

Zupa: jarzynowa

2 danie: ryż gotowany z kurczakiem i warzywami

Podwieczorek:

Kisiel z kawałkami owoców

Kolacja : sałatka gyros:

Salata lodowa, pomidor papryka ogorek kukurydza, mięso z kurczaka w paski polane sosem czosnkowym

Napoje:

2 litry wody, sok pomarańczowy, jabłkowy



DOMINIK BISKUP KLASA 7 C

Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
1 kromka chleba żytniego pełnoziarnistego, jajko, pomidor, świeży ogórek, sok z czarnej porzeczki	Serek wiejski ze szczypiorkiem, 2 kromki chleba razowego, zielona herbata	Łosoś grillowany, ryż brązowy, surówka z marchwi i jabłka skropiona oliwą z oliwek, woda	Witaminowy koktajl z truskawek, banana, kiwi, jogurtu naturalnego, mleka z dodatkiem płatków owsianych	Salatka buraczana ze szpinakiem, z pestkami słonecznika i dyni skropiona cytryną, woda



WIKTORIA POPIELSKA KLASA 7 C

Właściwe odżywianie, będzie medycyną jutra.

Linus Pauling

JADŁOSPIS

śniadanie

Kasza jaglana na mleku z suszonymi owocami i miodem
sok pomarańczowy



II śniadanie



Jogurt
z płatkami owsianymi
i borówkami

obiad

Indyk w sosie sojowym, z kielkami
i surówka
Kompot z jabłek lub gruszek

podwieczorek



Przekąska - jabłko,
czekolada gorzka



kolacja

Kanapki z jajkiem i pomidorem
Herbata owocowa

ZOSIA NIEBIESZCZAŃSKA KLASA 7 C

MÓJ ZDROWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE - BUDYŃ JAGLANY

OBIAŁ - MAKARON Z WARZYWAMI

PODWIECZOREK - BUDYŃ KOKOSOWY Z ZIARENKAMI CHIA

KOLACJA - KOKTAJL BANANOWY



BRYAN SPIECHOWICZ KLASA 7 C

Mój zdrowy dzień!

I śniadanie

- płatki owsiane z mlekiem, albo
- kanapka z białym serem i pomidorem.



II śniadanie

banan



III obiad

- naryzowane potrawne na parze (brokuły, marchew ziemniaki)
- gotowana pierś z kurczaka
- sok jabłkowy.

IV podwieczorek

- jogurt naturalny z owocami



V kolacja

- ciemne pieczywo z jajkiem lub serem
- herbata

KLAUDIA KRZYSIEK KLASA 7 D

I ŚNIADANIE

Twaróg ze szczyptą soli i masłem, ciemne pieczywo, pomidory koktajlowe

(twaróg to źródło łatwostrawnego białka, a pomidory to źródło wit.C i likopenu)

Serek kokos gotowany z mlekiem (po przeziębieniu rozpuść w nim ryzyczny miód)

(kokos zawiera dużo magnezu która wspomaga pamięć. Mleko to porcja wapnia a miód jest naturalnym słodzikiem)



II ŚNIADANIE

Musi (półka ciarna, duża orzechowa, nasiona chia, garść miodosłodu) z jogurtem naturalnym i owocami: Jabłko, Woda

(musi dostarcza zdrowo i intensywnie kwasy – w tym omega 3. Te tłuszcze mają wpływ na poprawę pamięci i zmniejszają uczucie zmęczenia. Jabłko to źródło wit.C, błonnika, która wspomaga pracę jelit. Woda jest najlepszym sposobem nawodnienia organizmu.)



Obiad



Filet z łososia pieczony z kaszą gryczaną, gotowana marchewką i groszkiem.

Kompot z jabłek lub gruszek.

(losos to źródło kwasów tłuszczowych, kasza zawiera dużo witamin z grupy B. Sokiem z kompotu to porcja owoców)

Podwieczorek

Granola owocowa z jogurtem naturalnym, banan, woda

(granola owocowa nie zawiera cukru, jest źródłem błonnika, a jogurt naturalny dostarcza wapnia. Banan jest źródłem potasu. Dzienna dawka wody to 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała.)



Kolacja

Kanapki z pełnoziarnistego chleba z sałatą, gotowaną szynką, pomidorem i rzodkiewką. Herbata owocowa (bez dodatku cukru i aromatów w składzie)

dziennie źródło wit.C. Herbata np. malinowa ma właściwości rozprężające.)



DAMIAN HAMERLAK KLASA 7 D

Moja propozycja Jednodniowego jadłospisu

Pierwsze śniadanie:

- tost z chleba pełnoziarnistego graham
- sałata
- wędlina z indyka
- jajko sadzone
- pomidor
- kiełki rzodkiewki



Drugie śniadanie:

Butka żytnia z bananem + kakao o obniżonej zawartości tłuszczu

Obiad:

- grillowana pierś z kurczaka
- cieniutki ryż
- warzywa gotowane na parze



Podwieczorek:

Salatka owocowa z jogurtem naturalnym

Kolacja:

- placywo chrupkie żytnie
- serek śmietankowy z ziołami
- pomidor
- szczypiorek



ADRIAN CZYŻEWSKI KLASA 7 D

REDMI NOTE 8 PRO
AI QIANFANGSRA

JADŁOSPIS  

7:00	NAZWA	DANIE
9:00	WODA	300ml 
11:30	TOSTY	2:1) 
13:45	WODA	300ml 
15:30	WODA	250 ml 
16:00	1 DANIE (200g)	 ↑
18:00	2. DANIE KROK SZALOWY KAWAŁEK 3 GŁOWY TARTY	 ↑
19:00	WODA	300 ml 
20:00	PODVIECZNEK	 ↑
21:30	WODA	150 ml
22:30	WODA	;)  300ml

MARTYNA JAROCH KLASA 7 E

Zdrowy jadłospis

Śniadanie:

- Serek wiejski z bananem i kakao 1 porcja

Składniki: orzechy włoskie 15g, banan 1 sztuka, kakao ciemne 5g, serek wiejski lekki 2,5% 200g, żurawina suszona 20g.

Sposób przygotowania: Do serka dodać kakao, pokrojonego na plasterki banana, orzechy i żurawinę po czym wszystko razem ze sobą wymieszać.

Drugie śniadanie:

- Grzanka z chleba żytniego 1 porcja

Składniki: chleb żytni 1 kromka. Sposób przygotowania: Włożyć chleb do tosterka i przypiec według uznania.

Obiad:

- Kurczak z ryżem i warzywami

Składniki: Cebula 20g, Czosnek 7g, Kurczak brojler 100g, pierś bez skóry surowa, marchew 45g, oliwa z oliwek 10ml, pieprz czarny 1g, pietruszka 80g, por 140g, ryż brązowy 40g, seler korzeniowy 160g, sól morska 1g. Sposób przygotowania: Marchew, pietruszkę i seler zetrzyj na tarce. Pora i cebulę pokrój, a czosnek przepuść przez praskę. Wszystkie warzywa wrzuć na patelnię z rozgrzaną oliwą. Przypraw pieprzem i odrobiną soli. Kurczaka pokrój w kostkę, dodaj do warzyw i duś do ich miękkości. Podawaj z ugotowanym ryżem.



Podwieczorek:

- Salatka szpinakowa z mozzarella

Składniki: Bazylia suszona 1g, oliwa z oliwek 5ml, oregano suszone 1g, pomidor 170g, rozmaryn suszony 1g, rzodkiewka 45g, ser mozzarella 40g, szpinak 70g.

Sposób przygotowania: Mozzarellę rozdrobnij. Rzodkiewkę i pomidora pokrój w plasterki. Umyj szpinak i osusz. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.

Polej oliwą zmieszaną z ziołami prowansalskimi.

Kolacja:

- Kanapka z twarogiem i warzywami

Składniki: szczypiorek 1 sztuka, chleb razowy 3 kromki, jogurt 0% naturalny 120g, twaróg lekki 0% 90g, ogórek 3 sztuki, pieprz czarny 1g, rzodkiewka 3 sztuki, sałata zielona 1g. Sposób przygotowania: Rozdrobnić ser widelcem i wymieszać z jogurtem oraz z pokrojoną rzodkiewką i posiekanym szczypiorkiem.

Doprawić pieprzem i suszoną bazylią. Na kromkę położyć tak przygotowany twaróg, pokrojonego wcześniej ogórka i sałatę.

DAMIAN ROMANOWSKI KLASA 8 A

Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	południe	kolacja
Salatka okraszona z marchewką	płatki owsiane i jogurt marchewkowy	sznurek z ziemniakami i smażoną pierzynką	salatka pomidorowa	zupa



OLIWER DRZYMALSKI KLASA 8 A

Śniadanie

Płatki z mlekiem Wujka Sama i sok pomarańczowy.
(płatki = 346 kcal. Mleko = 45 kcal. Sok pomarańczowy = 45 kcal).
Łącznie = 436 kcal).



Drugie śniadanie.

Dwie kanapki z masłem, pomidorem, szynką i szczypiorkiem.
(kromki chleba = 106 kcal. Pomidor = 18 kcal. Szynka = 50 kcal.
Szczypiorek = 30 kcal).
Łącznie = $204 \times 2 = 408$ kcal.



Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem.
(Zupa pomidorowa = 30 kcal. Ryż = 130 kcal).
Łącznie = 160 kcal.



Podwieczorek

Naleśniki z czekoladą, z bitą śmietaną i borówkami.
(Naleśniki = 227 kcal. Czekolada = 188 kcal. Bita śmietana = 257 kcal.
borówki = 57 kcal).
Łącznie = 729 kcal.



Kolacja

Frytki z batatów.
(1 frytki z batatów = 126 kcal).
Łącznie = 126 kcal.



KSAWERY SIWEK KLASA 8 A

Zdrowy jadłospis

Śniadanie

jajecznica z 3 jajek
herbata
szklanka wody



Drugie śniadanie

grzanki z dżemem
szklanka wody

Obiad

kotlet sojowy z ziemniakami i surówką
szklanka wody

Podwieczorek

sałatka owocowa z jabłek, malin, truskawek i bananów
szklanka wody

Kolacja

makaron ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi w sosie śmietankowym
szklanka wody

JOANNA JĘDRZEJCZYK KLASA 8 A

"Na tropie zdrowia i aktywności
fizycznej"

Propozycja
Jednodniowego, zdrowego
Jadłospisu DLA KAŻDEGO!

I Śniadanie = Szakszuka + Herbata z
miodem



II Śniadanie = Smoothie owocowe



Obiad = Spaghetti Bolonese
i 2 szklanki wody

Podwieczorek = 200g Owoców
i 15g orzechów włoskich
Kolaça
Sałatka grecka

ROBERT SIKORSKI KLASA 8 A

JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

Waniliowa owsianka

- * płatki owsiane
- * miodo
- * miodo
- * orzechy i suszone
- * aromat waniliowy

DRUGIE ŚNIADANIE

Koktajl

- * kefir
- * truskawka
- * miód
- * banan
- * naturalne mleko roślinne

OBIAD

Makaron z kurczakiem

- * makaron
- * kurczak
- * smalec i koktajlowe
- * anchoas
- * cebula czerwona
- * kurczak
- * przyprawy do smaku

PODWIECZOREK

Yogurt

- * jogurt naturalny
- * banan
- * owocami miodu i płatkami owsianymi

KOLACJA

Naciągana papryka

- * ulubiony indyk
- * papryka
- * ser
- * pomidor
- * cebula czerwona



JUSTYNA DYLEWSKA KLASA 8 A

ŚNIADANIE:

OWSIANKA Z MALINAMI, HERBATA



DRUGIE ŚNIADANIE:

JABŁKO



OBIAD:

ZUPA KREM Z DÝNI Z PESTKAMI DÝNI



PODWIECZOREK:

KOKTAJL OWOCOWO WARZYWNY



DMI 9

KOLACJA:

KANAPKA Z CHUDĄ WĘDLINĄ, SAŁATĄ, POMIDOREM, HERBATA



DARIA SKOCZYLAS KLASA 8 A

JADŁOSPIS

1. Kanapka z chlebem razinowym z białym serem, ogórkiem i pomidorem.
2. Kefir i jabłko.
3. Ziemniaki z rybą i surówka z kapusty kiszonej i marchewki.
4. Serrek wiejski z bułką.
5. Płatki owsiane.



Zadanie praktyczne:
średni czas: 1min 24sek



JULKA WOŁYŃSKA KLASA 8 A

Śniadanie

Śniadanie: Kanapki z jajkiem, awokado i pomidorem.

Składniki

Chleb żytni razowy - 2 kromki

Jajko kurze surowe - 2 sztuki

Awokado - 2 plastery

Salata masłowa - 2 liście

Pomidor - 4 plastery

Sól, pieprz



Jadłospis Jednodniowy

Obiad

ukiełnia posiekane indykiem i porzeczka

Składniki

Orkidea - 1 sztuka

Mięso mielone - 100 g

Kiełbasa jasińska - 5 kawałków

Ser Karmazyn - 2 łyżki

Pomidor - 2 sztuki

Pomidor suszony - 4 plastery

Cebula - 1 sztuka

Ciasto - 1 kawałek

Ułamek oliwy - 2 łyżki

Papryka słodka mielona, pieprz cz.



Podwieczorek

Przekąska - jabłko, czekolada gorzka

Składniki

Jabłko - 1 sztuka

Czekolada gorzka - 25 g



Drugie Śniadanie

Jogurt z płatkami oregano, borówkami i migdałami

Składniki

Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1 szklanka

Borówka amerykańska - 4 łyżki

Migdały - 1 łyżka

Płatki oregano górskie - 2 łyżki



Kolacja

olejnik z serem mozzarella, szpinakiem i pomidorami suszonymi

Składniki

Makka pszenna pełnoziarnista - 4 łyżki

Jajko kurze surowe - 1 sztuka

Mleko spożywcze 2% - 1/4 szklanki

Woda - 1/4 szklanki

Oliwa z oliwek - 2 łyżki



MICHAŁ BARAN KLASA 8 A

Śniadanie

regulujący koktajl

II Śniadanie

Budyń jaglany

Obiad

pikantna zupa dyniowa

podwieczorek

jogurt naturalny z owocami

Kolacja

kromka chleba z awokado i pomidorem



JAGODA CIECIERA KLASA 8 C

JADŁOSPIS

I ŚNIADANIE:

Jajecznica z 2 jajek z dodatkiem szczypiorku

II ŚNIADANIE:

Bułka pełnoziarnista z żółtym serem

OBIAD:

Zupa krem z białych warzyw

3 ziemniaki z koperkiem i pierś z kurczaka na parze + surówka z buraczków

KOLACJA:

Salatka z warzyw



ALEKSANDRA SIOSTRZONEK

Sniadanie

Kanpka z wędliną

Kakao naturalne

Sniadanie II

Bułka ziarninista i kielbasa



Obiad

ZUPA : Rosół

II danie: udko z kurczaka
pieczone z ziemniakami puree

Podwieczorek

Pieczone jabko z powidłami

Kolacja

Salatka gyros



FABIAN BUDNIK KLASA 8 C

Dzień 1

Jaglanka z jabłkiem

- Składniki:**
- 3 łyżki płatków jaglanych
 - (45g) szklanka mleka roślinnego
 - (250 ml) masło orzechowe 100%
 - (15 g) orzechy włoskie (10 g)
 - szczypta cynamonu

Śniadanie

Wykonanie
Płatki jaglane gotujemy według przepisu na wodzie lub mleku. Gdy zacznie gęstnieć dodajemy masło orzechowe. Mieszymy. Posypujemy siekanymi orzechami włoskimi i cynamonem.

Salatka z tofu

- Składniki:**
- 100 g brokuła podzielonego na różyczki i ugotowanego na półtwardo
 - 7 pomidorków koktajlowych (120 g) przekrojonych na pół
 - ¼ czerwonej papryki (40 g) pokrojonej w paseczki
 - 100 g tofu wędzonego
 - Na sos: 1 łyżka oliwy z oliwek 50 g jogurtu greckiego 1 łyżeczka keczupu pieprz
 - 2 kromki chleba orkiszowego (60 g)

Obiad

Wykonanie
Warzywa przełożyć do miseczki, dodać pokrojone w kostkę tofu. Wymieszać z sosem. Podawać z pieczywem.

Ciasteczka owsiane

- Składniki:**
- 16 g płatków owsianych
 - 2 białka jaja
 - 2 płaskie łyżeczki miodu
 - 1 łyżka oleju słonecznikowego
 - 1 łyżeczka olejku waniliowego
 - 100 g jogurtu naturalnego

Przekąska

Wykonanie
Płatki owsiane uprażyć na złocisty kolor na suchej patelni. Białka ubić na gęstą pianę z cukrem brzoźowym. Wymieszać z płatkami, olejkami waniliowym, olejem. Delikatnie wymieszać. Uformować ciasteczka. Piec ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Ciastka jemy z jogurtem.

Fritata

- Składniki:**
- 100 g cieciorki z puszki
 - 120 g pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół
 - garść małych listków szpinaku
 - ¼ średniej cebuli (25 g) pokrojonej w kostkę
 - 1 łyżka oliwy z oliwek
 - 1 duże jajko
 - 50 ml mleka
 - 2 łyżki płatków owsianych
 - 1 łyżka posiekanych listków bazylii, pieprz, mielona słodka czerwona papryka

Kolacja

Wykonanie
Jajko roztrzepać z mlekiem, pieprzem, słodką mieloną papryką. Dodać płatki owsiane. Odstawić. W międzyczasie na oliwie zeszklić cebulę, dodać szpinak, cieciorkę, pomidorki, bazylię. Dusić ok. 10 minut. Na warzywa wylać wcześniej przygotowaną masę jajeczną. Pozostawić na małym ogniu do momentu ścięcia się masy.

WIKTORIA JANKOWSKA KLASA 8 C

Śniadanie:

BULKA Z WARZEWAMI

- bułka graham (60g)
- sałata lodowa (15g)
- pomidor (10g)
- masło (10g)

Drugie śniadanie:



JOGURT NATURALNY Z MANDARYNKĄ

- Jogurt naturalny (250g)
- mandarynka (50g)
- nasiona dyni (10g)

Obiad:

MAKARON Z BROKUŁEM

- Makaron (150g)
- brokuły (100g)
- olej (10g)

Podwieczorek:

SALAATKA OWOCOWA

- melon (100g)
- jabłko (150g)
- kaki (200g)

Kolacja:

TOSTY Z OREGANO I POMIDORAMI KOKTAJLOWYMI

- Chleb tostowy graham (50g)
- ser żółty gouda (15g)
- oregano (5g)
- pomidorki koktajlowe (50g)

ANIA NOWAK KLASA 8 C

ŚNIADANIE

Ser z jogurtu greckiego z francuskim chlebem na naturalnym zakwasie



DRUGIE ŚNIADANIE

Salatka z truskawkami, awokado i rukolą

OBIAD

ZUPA – pikantny krem z cukinii

DRUGIE DANIE – placki z cukinii

KOLACJA

Kalafior po grecku

KAROL MIKICZAK KLASA 8 C

ZDROWY JADŁOSPIS NA CAŁY DZIEŃ

ŚNIADANIE – KANAPKA Z JAJKIEM I ŁOSOSIEM

DRUGIE ŚNIADANIE – NALEŚNIKI Z SERKIEM WIEJSKIM

OBIAD – „FRITTATA” Z WARZEWAMI



PODWIECZOREK – WITAMINOWY KOKTAJL Z PŁATKAMI OWSIANYMI

KOLACJA - BURACZANA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM



FILIP BARTOSIAK KLASA 8 C

JADŁOSPIS

ŚNIADANIE: Placuszki orkiszowe z bananami



ŚNIADANIE 2: jogurt naturalny, batonik musli z orzechami, jabłko.



OBIAD: Mięso z kurczaka z ziemniaczkami i brokułami



Deser: Sałatka owocowa z jogurtem



PODWIECZOREK: hummus



KOLACJA: Jajka na miękko



WIKTORIA KAMYCZEK KLASA 8 C

Jadłospis



Śniadanie: Kanapki z serkiem i ogórkami



Kolacja:
Kanapka z serem i wieskim
ogórkiem i pomidorem



Obiad: Spaghetti

Przekąski: świeży owoc lub sałatka owocowa



MIKOŁAJ ORGANA KLASA 8C

JADŁOSPIS NA ZDROWO

ŚNIADANIE:

„Szakszuka” z pietruszką



II ŚNIADANIE:

zdrowe ciacho z ziarnem



OBIAD:

Kalafior „po grecku”



PODWIECZOREK:

„Zielony koktajl”



KOLACJA:

***„Risotto” z kielkami i
warzywami***



ADRIAN ZESZUT KLASA 8 C

Jadłospis

Śniadanie

Szakszuka z
szczypiorkiem
i awokado
+herbata z
cytryną



2 śniadanie

2 pomarańcze

Obiad

Krem z brokułów

Kolacja

3 kanapki na
chlebie żytnim
z serkiem
wiejskim i
pomidorem

ZUZIA GÓROWSKA KLASA 8 C



śniadanie

Placuszki orkiszowe z bananem

2 śniadanie

Koktajl z truskawkami

Obiad

Makaron z bakłażanem i fetą

Podwieczorek

Sałatka owocowa

Kolacja

Pełnoziarniste naleśniki z białym
serem i owocami

NATALIA RING KLASA 8 C