

Jednodniowy zdrowy jadłospis

- prace zaliczeniowe studentów
Uniwersytetu Śląskiego Dzieci



Nasi kucharze w roku 2012/2013
realizowali program Odkrywców
(kl. I – III szkoły podstawowej)



Drodzy Odkrywcy,

zakończyliśmy już zajęcia w tym roku akademickim w Uniwersytecie Śląskim Dzieci. Przed Wami jednak nie tylko wakacje ale i wyzwanie przygotowania pracy zaliczeniowej.

Prosimy abyście przygotowali **jednodniowy, zdrowy jadłospis**. Powinien zawierać on propozycje I i II śniadania oraz podwieczorku. Prace **w formacie A4** (jedna strona – wzór w załączeniu) opatrzone rysunkiem lub zdjęciem potraw, które Waszym zdaniem korzystnie wpływają na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Nie zapomnijcie napisać co i w jakich ilościach jest potrzebne oraz jak przygotować dany posiłek. Wszystkie prace złączymy w jedną całość i tak powstanie **kalendarz zdrowego żywienia**, który w wersji elektronicznej udostępnimy wszystkim po wakacjach.

Zadbajcie o to, aby przepisy, rysunki i zdjęcia były Waszego autorstwa.

Prace przynieście ze sobą na wykład w kolejnym roku akademickim Uniwersytetu Śląskiego Dzieci 2013/2014, w dniu **19 października 2013r.**

Życzymy Wam udanych wakacji i...

smacznych pomysłów aby w zdrowym ciele mógł zawsze mieszkać zdrowy duch!

19.10.2013 SOBOTA

Karol Andrysiak „ODKRYWCY”

I śniadanie



„omfet”

II śniadanie



Składniki

- jajka
- ser
- sól
- pieprz
- masło

Opis przygotowania

Jajka wrzucić do miski olopenić solą pieprzem ser zetrzeć na tarce i dodać do ubitych jajek. Na rozgrzaną patelnię włożyć jajka opiekac powoli aż jajka zaczną się ściąć

Składniki

- mleko
- owoce

Opis przygotowania

Miksujemy jogurt naturalny plus owoce np. truskawki. 2 odrobiny cukru. Wlewamy do szklanki i gotowe.

ciasto



Falafel

Podwieczorek



Staudelstinkhorn

Kolaga



składniki

schab, 100g suszonych śliwek
przyprawa do pieczenia wieprzowej
z jętką, cebula czerwona
sol, 2 plasty boczku.

składniki

20 dag mielonego maku
260 ml mleka, mielone
biskopty, cynamon, cukier.
waniliowy, ciasto francuskie
10dag suszonych śliwek, mgła
jajko.

składniki

1 podpieczona tarta
100 dag kozoego sera,
suszone pomidory, bazyliu
smietana 4 jajka

Opis przygotowania

mięso umyć nożyci, włożyć
plasty boczku posypać
przyprawą i dodać śliwki i
zwinąć, zwinąć sznurkiem
dołożyć cebulę i jętkę.
Potwój piec w brzyferrowe
ok 60 minut. Podaj z
ziemniakami pieczonymi.

Opis przygotowania

mak zalej mlekiem gotuj.
zmniejsz 2 biskoptami,
cukrem waniliowym dopraw.
cukrem. Często francuskie
rozwałkiy mażoz mak, śliwki
i zwin. Potwój na blachp i
piec w piekarniku 35 minut

Opis przygotowania

Pomidory pokroic, ser kozo
pokruszyc, smietane wymiesiac
z jajkami. Na podpieczony
spod potwój pomidory i dodać
mass smietanohg dodaj ser.

19.10.2013 SOBOTA

Wektor Andrysiak - ODKRYWCY

I śniadanie



Jajecznica

Składniki

- 3 jajka, mąka, cukinia
- 2 pomidory, natka pietruszki, sól, pieprz, bazylię, paprykę czerną, olej oliwy

Opis przygotowania

Obrac warzywa, sparzyć pomidory pokrój droż na patelnię podsmażyć ok 5 minut, dodać jajka, sól, pieprz, wymieszaj dodać natkę pietruszki.

II śniadanie



Kanapki

Składniki

- chleb razowy, masło ser żółty, jajko, rzodkiewka, papryka, natka pietruszki

Opis przygotowania

chleb posmarować masłem polać ser żółty, rzodkiewkę jajko, i paprykę przystroić natką pietruszki

owoc



'maselki z kurczeka'

podwieszorek



rolada malinowa

kolacja



musli

składniki

piers z kurczaka, tymianek
sok z cytryny, miszma
majonka, 200 ml jogurtu
40g sera feta, 1 łyżka oliwy
pupre, sól, świeże mięta

składniki

4 jajka, cukier, mąka
budyni waniliowy, 30 dag
malin, żelatyna, 25 dag
jogurtu, wiórki kokosowe
proszek do pieczenia

składniki

50 dag jagód, 50dag malin
czernone porzeczka, chudy
twaróg, jogurt, naturalny
płatki owsiane i kukurydżiane

Opis przygotowania

mięso oczyścić, porzeczka, posypać
solą i pieprzem i pokroić
sokiem z cytryny i przykryć
plastrami szynki, zwinąć kotlety
w roladki. Roladki smażyć na
patyku i gotować ok 7 minut
Podać z dipem z jogurtu i sera
feta, doprawić do smaku.

Opis przygotowania

Białka ubić dodając cukier
dodać żółtka dodać proszek
do pieczenia. Użyć biskopt.
Dodać maliny + jogurt +
cukier puder i wiórki kokosowe

Opis przygotowania

wymieszać twaróg z jogurtem
dodać owoce + dżem łyżka,
płatki owsianych i sedy
jogurtem. Można dodać
odrobinkę cukru brązowego.

Dzień tygodnia:

- piątek

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia:

Mikołaj Anasim

Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
 <p>jajko od kuli</p>	<p>Jajko oliwa MLEKO sól pieprz chleb</p>	<p>Placerek Placogóś 4 jajka wlać do talerza na kuli moczyć chleb przez sekundę i włożyć na patelnię (trochę oliwy) i smażyć przez 3 minuty i doprawić</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
 <p>Kamarki na nieszczęśliwego</p>	<p>POMIDOR Ser (ser szynka) ogórek kiszony</p>	<p>Pomidor pokrojony na plasterki i plasterki na to będzie mięso dwa plasterki ogórka kiszony i (ser szynka) totwarz i na chleb to będzie twarz</p>

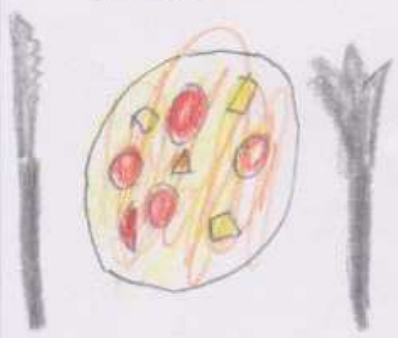
PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
 <p>zabijaka mamy</p>	<p>Zabijaka cynamon</p>	<p>Zabijaka pokrojona na plasterki i posypana cynamonem i jeść</p>


Dzień tygodnia: Sobota

Kucharz dnia: Krzysztof Babicz


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
<p>Omlet</p> 	<p>jajko trochę mleka sól, pieprz papryka cebula kromka chleba razowego olej</p>	<p>Rostrzep jajko z mlekiem, dodaj przyprawy i pokrojone warzywa. Upiecz na patelni</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>jabłko banan sól marendzkowej</p>	<p>Umyj owoce jabłko jedz ze skórką. Sól małej do szklanki.</p>

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>Galaretka woda owoce np: maliny, jagody</p>	<p>Przygotuj galaretkę z rodzicami. Zalej owoce przesu- dzone galaretkę i wstaw do lodówki do stężenia</p>



Dzień tygodnia: sobota

Miesiąc: wrzesień

Kucharz dnia: Igriana Bartoszek

Grupa: Odkrywcy

I ŚNIADANIE: Grahamka z warzywami



Składniki

1 grahamka (pełno ziarnista bułka)
1 listek sałaty
pomidor
ogórek
kawałek papryki
masło
szynka
przyprawy

Opis przygotowania

Przekrój bułkę na 2 połowy w poprzek. Posmaruj je masłem. Połóż na jednej sałatę, szynkę, pomidor, ogórek i paprykę. Dopraw sobie czym chcesz np. pleprzem.

II ŚNIADANIE: Jesienne wafle ryżowe



Składniki

wafle ryżowe
gruszki, lilwki
płynny miód
jogurt naturalny np. grecki

Opis przygotowania

Na wafle daj jogurt. Owoce przekrój na ćwiertki i wyjmij pestki. Następnie daj owoce na wafle i polej miodem.

PODWIECZOREK: Dyniowe placki



Składniki

2 szklanki startej na wiórki dyni
1,5 szklanki mąki pszennej
2 jajka
1 szklanka maślanki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
olej

Opis przygotowania

Rozbей w misce jajka z maślanką. Dasyp mąkę, z proszkiem i przyprawami (jeżeli lubisz), dodaj dynię. Starannie wymieszaj składniki i odstaw na chwilę. Wlej odrobinę oleju na patelnię. Kiedy będzie gorąca za pomocą łyżki kładź na patelnię placki. Smaż z obu stron. Placki obracaj drewnianą lub silikonową łopatką. Jeżeli masz patelnię teflonową nie musisz stosować oleju. Gotowe placki przełóż na talerz i posyp cukrem pudrem lub polej syropem. Bez dodatków też są dobre...

- Smacznego!!! -



Dzień tygodnia: piątek

Miesiąc: grudzień

Kucharz dnia: Igriana Bartoszek

Grupa: Odkrywcy

I ŚNIADANIE: Granola z mlekiem



Składniki

2 szklanki płatków owsianych
1 szklanka pszennych płatków
0,25 szklanki sezamu
0,25 szklanki łuskanego słonecznika
0,75 szklanki włoskich orzechów
1 szklanka soku jabłkowego
4 łyżki brązowego cukru
0,5 szklanki oleju
0,5 łyżeczki soli
przyprawy (np. cynamon)
miód, syrop

Opis przygotowania

Do dużej miski daj płatki owsiane, pszenne, sezam, słonecznik, orzechy i cukier z przyprawami. Wszystko dokładnie na sucho wymieszaj. W rondelku zagrzij sok i dodaj 0,5 szklanki oleju, 0,5 łyżeczki soli, miód lub syrop. Zagrzaj wszystko co jest w rondlu. Wymieszaj to z mieszaniną płatków i wyłóż na blachę i przez ok. pół godz. piecz w piekarniku uprzednio rozgrzanym do temperatury 180 stopni raz po raz mieszając. Gdy już się upieką wyjmij je przemieszaj, dodaj 0,5 szklanki rodzynków, po 0,25 szklanki suszonych: fig, moreli, śliwek, żurawiny, wymieszaj i zostaw do ostudzenia. Gdy się ostudzi daj do pojemnika i masz na kilka dni.
UWAGA! Płatki musisz zrobić wcześniej! Oczywiście rano daj do mleka i sobie na spokojnie zjedz.



II ŚNIADANIE: Poetyczne kanapki Ani z Zielonego Wzgórza

Składniki

4 jajka
1 łydga selera naciowego
3 łyżki stołowe majonezu
½ łyżeczki do herbaty soli
szczypta pieprzu
½ kostki masła w temperaturze pokojowej
2 łyżki stołowe suszonej mięty lub naci pietruszki
8 kromek świętego pieczywa tostowego

Opis przygotowania

Ugotuj jajka na twardo. Umyj łydgi selera. Posiekaj i przełóż do małej miski. Obierz jajka. Dodaj do posiekanego selera i rozgnieć widelcem. Połącz z majonezem, solą i pieprzem. Wstaw do lodówki. W małej miseczce rozetrzyj masło z miętą lub z nacią pietruszki. Z każdej kromki wytnij foremką jakiś kształt. Miętowym lub pietruszkowym masłem pasmaruj jedną stronę każdej kromki. Na połowę kromek nałóż sałatkę jajeczną, przykryj pozostałymi kromkami. Otrzymasz 4 pyszne kanapki.



PODWIECZOREK: Gorąca czekolada

Składniki

0,5 tabliczki gorzkiej czekolady
100 ml śmietanki kremówki
200 ml tłustego mleka, przyprawy (np. goździki, cynamon)

Opis przygotowania

Do rondelka wlej śmietankę, dodaj mleko, przyprawy i podgrzewaj na małym ogniu raz po raz mieszając. Dodaj połamaną w kawałki czekoladę i mieszaj dalej. Jak się całkowicie rozpuści ostudź lekko i przelej do kubka.

- Smacznego!!! -



Dzień tygodnia: czwartek

Miesiąc: lipiec

Kucharz dnia: Igriana Bartoszek

Grupa: Odkrywcy



I ŚNIADANIE: Zegar Sowy Przemądrzałej

Składniki

1 mała sałata
3 pomidory
1 ogórek
2 twarde kawałki naci selera
2 lub 3 jajka na twardo
marchewki (do wycięcia cyferek)

Opis przygotowania

Porwij umytą sałatę na małe kawałki i ulóż na półmisku. Pokrój rzodkiew na plasterki. Na brzegu półmiska poukładaj na przemian plasterki ogórka i pomidora. Jeden plasterk pomidora płóć na samym środku półmiska. 12 plasterków jajka poukładaj w miejsca godzin. Najpierw połóż godziny 3, 6, 9 i 12. Wskazówki zegara zrób z twardej kawałków naci selera. Pamiętaj że jedna wskazówka musi być krótsza. Poobcinaj liście, a lodyżki pokrój na krótkie kawałki (1,5-2 cm). Z kawałków marchewek ulóż rzymskie cyfry na plasterkach jajka



II ŚNIADANIE: Ciasteczka bogini Demeter

Składniki

owoce figi suszone
ziarno maku
mąka pszenna
płatki owsiane
miód (koniecznie roztopiony)
sól
proszek do pieczenia
1/2 kostki masła
jajko

Opis przygotowania

Wsymp do miski szklankę mąki pszennej, szklankę płatków owsianych, 2 czubate łyżki maku i 5 posiekanych na drobne kawałeczki fig. Teraz dolej 3 łyżki roztopionego miodu, wsyp szczyptę soli oraz łyżeczkę proszku do pieczenia i masło. W kubeczku widelcem ubij jajko i dodaj do reszty składników. Wszystko dokładnie wymieszaj i wyłóż na stolnicę posypaną lekko mąką. Teraz wyrabiaj łapkami na miękkie ciasto. Rozwałkuj je i albo pokrój na kwadraty, albo wytnij foremką ciasteczka. Następnie ulóż na wysmarowanej tłuszczem lub włożonej folię aluminiową blasze. Piecz ciasteczka w piekarniku nagrzanym uprzednio do temperatury 180°C i pilnuj, by nie wzrosła ona powyżej 190°C. Jeść je można na ciepło i na zimno oczywiście popijając mlekiem lub jogurtem.



PODWIECZOREK: Sałatka owocowa

Składniki

owoce leśne
arbuz
brzoskwinie
nektaryny

Opis przygotowania

Wyjźd do lasu i pozbiierzaj owoców leśnych. Po powrocie umyj je i daj do miseczki. Poproś rodziców żeby pomogli ci pokroić arbuz na kwadraciki lub trójkąciki. Brzoskwinie też pokrój na kwadraciki lub trójkąciki. Nektaryny najpierw pokrój na plasterki a później na to samo co resztę.

PORADA: Jeśli chcesz żeby twoja sałatka ładniej wyglądała zastaw sobie 1 plasterk i połóż go na samym środku.

- Smacznego!!! -



Dzień tygodnia: niedziela

Miesiąc: marzec

Kucharz dnia: Igriana Bartoszek

Grupa: Odkrywcy

I ŚNIADANIE: Naleśnik z Doliny Muminków



Składniki

1 l mleka
4 jajka
3 łyżki stołowe cukru
1 łyżeczka soli
250 g mąki

Opis przygotowania

Do miski, miksera wlać mleko, dodać jajka, cukier i sól. Wszystko razem zmiksuj. Dodawaj po trochu mąkę ciągle mieszając, odstaw na 10 minut. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wlej ciasto do wyłożonej arkuszem nieprzylepającego papieru do pieczenia blachy. Piecz naleśnik przez 30 minut aż uzyska piękny brązowy kolor. Serwuj naleśnik na ciepło, do wyboru z dżemem, jogurtem lub owocami. Nie siadaj na nim, nie jesteś Małą Ml.

II ŚNIADANIE: Bułeczki z otrębami



Składniki

2 kubki pszennej i trochę do posypania
stołnicy
0,5 kubka otręb pszennych
2 płaskie łyżeczki cukru
1 opakowanie waniliowego cukru
4 żółtka i jajko do posmarowania
bułeczek
3 łyżki naturalnego jogurtu
kubek ciepłego mleka
0,5 kostki masła
0,5 kostki drożdży
sól

Opis przygotowania

Wład do garnuszka pokruszone drożdże. Dodaj do nich łyżeczkę cukru i rozcieraj je tak długo, aż powstanie białą papką. Wsyp do niej łyżeczkę mąki i wlej kilka łyżek mleka. Jeszcze raz zamieszaj w garnuszku i postaw go w ciepłym miejscu. To będzie rozczyn. Wład do rondelka masło i podgrzewaj aż do rozpuszczenia. Odstaw rondelki, aby tłuszcz przestygł. Wład do miseczki żółtka, drugą łyżeczkę cukru i cukier waniliowy. Ucieraj je tak długo, aż zamienią się w pulchną masę. Przesiej mąkę przez sitko do miski, wsyp otręby, szczyptę soli i wymieszaj. Dodaj rozczyn, masę z jaj i cukru, jogurt oraz mleko. Wyrabiaj ciasto łapkami tak długo, aż będzie z łatwością odchodziło od ręki i ścianek miski. Dodaj do niego przestudzone masło i jeszcze wyrabiaj. Przykryj ciasto ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce. Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, przełóż je na posypaną niewielką ilością mąki stołnicę. Podziel ciasto na równe części. Z każdego z nich uformuj bułeczkę. Umyj dokładnie jajko pod bieżącą wodą. Wbij je na talerzyk i rozbełtaj widelcem. Posmaruj pędzelkiem wszystkie bułki rozbełtanym jajkiem. Ułóż je na blaszce. Wstaw blaszkę do nagrzanego do 200 stopni na 30 min. Bułeczki podaj z masłem i surówką z marchewki lub rzodkwi.



PODWIECZOREK: Pieczone jabłko

Składniki

1 jabłko
cukier
cynamon
syrop np. klonowy

Opis przygotowania

Przekrój jabłko wzdłuż. Wyjmij gniazdo nasienne (i inaczej pestki). Do powstałej dziury wsyp 0,5 łyżeczki cukru, 0,25 łyżeczki cynamonu i 0,5 łyżeczki syropu. Jeżeli lubisz możesz tam włożyć kilka rodzynek. Daj do mikrofalówki na ok. 1 minutę lub do rozgrzanego piekarnika na ok. 5-15 minut.

- Smacznego!!! -

SOBOTA

DZIEŃ TYGODNIA

KAROLINA BASIUK

KUCHARZ DNIA

I ŚNIADANIE

SKŁADNIKI

OPIS PRZYGOTOWANIA



Bulka z ziarnami
Serek biały ziolowy
Pomidor
Herbata z miodem
i cytryną

Bulkę posmarować
mastem i serkiem,
pomidor pokroić
i przyprawić solą
i pieprzem
przygotować Herbatę

II ŚNIADANIE

SKŁADNIKI

OPIS PRZYGOTOWANIA



Sok pomarańczowy
Marchew
Ciastka zbożowe

Sok ze świeżych po-
marańczy walać do
szklanki, marchew
obrać ze skórki,
ciastka wyłożyć na
talerz

PODWIECZOREK

SKŁADNIKI

OPIS PRZYGOTOWANIA



Jabłko
Banan
Mandarynka
Rdzynki
Jogurt


Owoce pokroić na cząstki
i wsypać do miseczki,
dodać rdzynki. Wszystko
zalać jogurtem i wymie-
szać.

SMACZNEGO!


Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Szymon Bedkowski
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE: Zdrowa kanapka

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - kromka chleba żytniego - pomidor - szczyptę soli - kawałek inka - mleko - sól 	<p>Na kromkę chleba kładziemy solankę pomidora i szczyptę soli siekamy. do kawy lejemy mleko.</p>

II ŚNIADANIE: Salatka owocowa

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - jabłko - banan - sliwka - gruszkę - stonecznik - *tuskanij 	<p>Owoce kroimy a następnie mieszamy. całość posypujemy tuskanijem.</p>

PODWIECZOREK: Pitta z warzywami

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - Pitta - sól - pomidor - ser żółty - ogórek - rzodkiewka - papryka - jogurt naturalny - bazylia 	<p>Pite podpiekamy, dodajemy pokrojone składniki. całość polewamy sosem jogurtowym z bazylią.</p>


Dzień tygodnia : sobota

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela


Kucharz dnia: Agata Blajer

Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE: Naleśniki

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Jajko, mleko ,mąka ,cukier, proszek do pieczenia	Na początek rozbij 1 jajko zmiksuj dodaj 1/4 szklanki mleka 4 łyżki mąki 1 łyżeczka proszku do pieczenia wszystkie składniki zmiksuj aż zrobi się taka wodna nagrzej patelnię i małym chochlą na rozgrzanej patelni i 1 raz obróć a potem daj na talerz.

II ŚNIADANIE: Sałatka

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Sałata, pomidory koktajlowe ,bazylią ,mozarella i oliwa.	Na początek umyj wszystkie warzywa i zioła. Pokroić pomidory, bazylię, mozzarellę. Podrzuć sałatę. Wszystko wrzucić do miski doprawić oliwą z oliwek-delicje.

PODWIECZOREK: koktajl


Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Owoce , jogurt.	Na początek umyć owoce i wrzucić do miksera dodać cały kubeczek jogurtu zmiksować potem nalać do szklanki i wypić.

ALEXANDER BRACHUTA

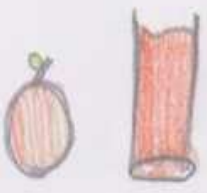
Dzień tygodnia: poniedziałek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Aleksander Brachuta
Imię i nazwisko Odkrywcy

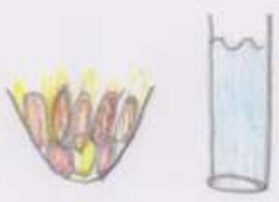
I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	butka ser pomidor herbata	przekroić butkę potrzyć ser i pomidor herbata

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jabłko sok z pomarańczy	umyć jabłko wycisnąć sok z pomarańczy

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jabłko i banan pomarańcze woda	pokroić jabłko, banana i pomarańcze woda

Dzień tygodnia:

Sobota

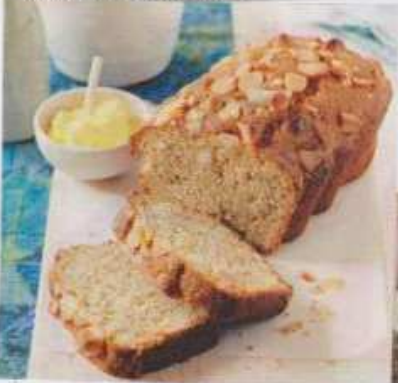
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia:


Gloria Bzysławska

Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Jajka, chleb razowy, masło.	Rozgrzewamy masło na patelni i wbijamy jajka, które mieszamy tak długo, aż odpowiednio się zetną. Jajecznicę podajemy na chlebie razowym.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Jogurt, płatki owsiane.	Jogurt mieszamy z płatkami owsianymi. Podajemy w kolorowej misce.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	ciasto drożdżowe z owocami.	Nas ciasto drożdżowe z owocami, idę do babci Rosi.


Dzień tygodnia: **PONIEDZIAŁEK**

Kucharz dnia: **BARTOSZ BRANDT**

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- 1 mały jogurt naturalny,- 3 łyżki płatków śniadaniowych,- kilka winogron,- kilka migdałów,- łyżka prawdziwego miodu	Do miseczki wlać jogurt, posypać płatkami i migdałami, dodać owoce, polać miodem. Smacznego!

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- 1 pełnoziarnista żytnia bułka,- łyżeczka masła,- kilka listków sałaty lodowej,- plasterki papryki zielonej i czerwonej,- kilka plasterków zielonego ogórka,- plaster białego sera	Przekroić bułkę, posmarować ją masłem, ułożyć resztę składników. Smacznego!

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- 30 dag mąki pszennej,- 2 jajka,- kilka jabłek,- łyżeczka proszku do pieczenia,- cukier waniliowy,- szklanka mleka,- olej do smażenia,- cukier puder	W misce wymieszać mąkę, jajka, cukier waniliowy, proszek do pieczenia i mleko. Obrąć i pokroić w cienkie plasterki jabłka. Jabłka zanurzać w cieście i smażyć na oleju małe placuszki. Przed podaniem posypać cukrem pudrem. Jeść od razu po przygotowaniu. Smacznego!


Dzień tygodnia: piątek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Sandra Bulas
Imię i nazwisko Odkrywczy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Mleko, płatki kukurydziane	Do miseczki wlać mleko, następnie wysypać płatki!

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Bulka z masłem z serem i pomidorek. Jabłko woda mi nie rolna.	Jabłko umyć pod wodą. Bułkę przeciąć posmarować masłem i doc ser pomidorek.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Jogurt	

PONIEDZIAŁEK

JAN CHEŁMECKI


Dzień tygodnia:

Kucharz dnia:


poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml mleka • 10g płatków śniadaniowych 	<p>DO PODGRZANEGO MLEKA WSTĄC PŁATKI.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kromka chleba • masło • 2 kabanosy • papryka • jabłko lub banan 	<p>CHLEB POSMAROWAĆ MASEŁEM. PAPRYKĘ POKROIĆ W SŁUPKI. WSZYSTKO WŁOŻYĆ DO PUDEŁKA ŚNIADANIOWEGO.</p>

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy ziemne • orzechy laskowe • orzechy włoskie • stonecznik • rodzynki • suszone morele • suszona żurawina • kiwi • broskwinia 	<p>DO MISECZKI WYSTUJEMY I MIESZAMY SUCHY SKŁADNIKI.</p> <p>NA TALERZYKU UKŁADAMY OBRANE I POKROJONE OWOCE: KIW I BROSKWINIĘ.</p>


Dzień tygodnia: wtorek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Kuba Chowaniec
Imię i nazwisko Odkrywcy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 jajka 1 łyżka mąki 2 czubate łyżki grozdku z puszki 1 łyżeczka oleju szczypta soli	jajka umyte wybie rozdzielając białka od żółtek; białka ubić na pianę, do ubitych białek żółtka ciągle ubijając, dodać sól i przesianą mąkę; delikatnie wymieszać. Rozgrzać patelnię wraz z łyżeczką oleju, wlać masę jajeczną samyć równomiernie do ścięcia, pod koniec smażenia wsypać groszek posypać pietruszka lub szczypiorkiem wg. upodobań

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1 banan 10 winogron 10 malin 10 borówek 5 truskawek jogurt owoce wg. zamłowaia	umyte owoce wkładamy do miseczki zalewamy jogurtem możemy zjadać


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 kromki chleba tostowego pełnoziarnistego 1 plasterka sera żółtego; 1 plasterka wędliny 1 marchewka, 1 jabłko 1 pomarańcza	myjemy i obieramy owoce i z pomocą sokowirówki robimy świeży sok robimy 2 tosty w tostrze, na upieczony chleb nakładamy ser i wędlinę, możemy przystroić pomidorem, ogórkiem wg uznania


Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Anna Chybańska
Imię i nazwisko odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 butki grahamki - plasterki chru- - dej szynki - 2 listki sałaty lodowej - mały pomidor - 1 torebka her- - batki z rumianowej przegotowaną wodą 	<p>Smaruje masłem 1 połowę przekrojonej butki grahamki. Kładę umyte listki sałaty a na nie plaster szynki. Pomidora należy sparzyć, obrać i pokroić w plasterki. Na szynkę kładziemy plaster pomidora. Resztę zjadamy widelcem. Herbatkę zalewamy przegotowaną wodą.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - 3 listki sałaty lodowej - 1 mały pomidor - 1/2 papryki - 1/2 małej kalarepy - 1/3 ogórka zielonego - 1 jabłko - 1/2 kwi- - tki mandarynka - 3 listki 	<p>Talerz warzyw i owoców do wyboru. Wszystkie warzywa i owoce myjemy w dużej ciepłej wodzie. Pomidora porzucamy i obieramy ze skórki. Kalarepkę obieramy. Paprykę porzucamy pestki i ogonka. Mandarynki i kiwi obieramy. Listki sałaty kładziemy na talerz i układamy na nich porzuczone owoce i warzywa.</p>


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - mały kefir - kilka truskawek - wąż (świeże lub mrożone) 	<p>Krojąc truskawki - wąż z kefirem. Do miksera wrzucamy truskawki i wlewamy kefir. Mieszamy, a potem przelewamy do szklanki.</p>


Dzień tygodnia: czwartek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Jagoda Czerwieniec
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	płatki zboroawe, szklanka soku pomarańczowego, actimel	Wsypać płatki do miski i zalać je mlekiem. Następnie wylać wyciśniętego soku do szklanki i wyciąć actimela z lodówki.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	chleb, sałata, pomidor, szynka, ogórek, woda, masło	Skrawki chleba posmarować masłem. Położyć na niego sałatę, pomidor, szynkę ogórek i przykryć chlebem. Wylać wody do szklanki.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jabłko, woda	Umyć dobrze jabłko i wylać wody do szklanki.


Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Fryderyk Delawski
Imię i nazwisko Odkrywczy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>mleko płatki</p>	<p>podgrzewam mleko i dodaje płatki</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>jablko kanapka masło dżem</p>	<p>myję i zjadam kanapkę smaruję masłem i dżemem</p>

PODWIECZOREK:


Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>gruska</p>	<p>myję i zjadam</p>

Dzień tygodnia: Poniedziałek


Kucharz dnia: Oliwia Dobosz

Odkrywczy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p> Bułka, Ser, sałata zielona, Masło, szynka, pomidor </p>	<p> Kup kromkę przeknij ją przesmaruj masłem włoż do niej: ser, sałate zieloną, szyn- kę • Ina na koniu ziedo orobno i pomidona. </p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p> Bułkar Dżem truskawko- wy, jajko, sok marchew- kowy. </p>	<p> Rozkroj bułkę przesmaruj ją Dżemem truskaw- kowym + jajko i sok Marchewkowy </p>

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p> brzoskwinia, kiwi, Granatka, jajko, banana </p>	<p> pokroj owoce na kawałko- ty włóż do miski owoce i zomieszaj. </p>

Dzień tygodnia **SOBOTA**

Kucharz dnia **SZYMON DREWNIOK**

I ŚNIADANIE PŁATKI OWSIANE Z SUSZONĄ ŻURAWINĄ



- mleko
- płatki owsiane
- żurawina suszona

Płatki i żurawinę wsypać do małej ilości mleka, namoczyć. Resztę mleka zagotować i po chwili dać do niego płatki i żurawinę. Można gotować aż płatki będą miękkie

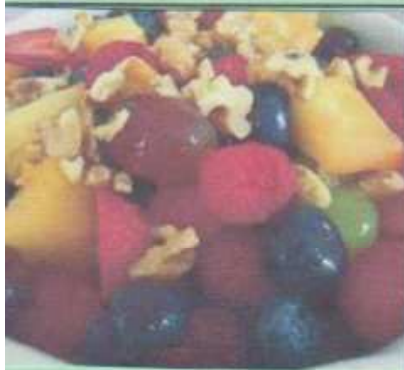
II ŚNIADANIE KANAPKA Z POŁĘDWICĄ, PAPRYKĄ I POMIDOREM



- bułka z pestkami
- poledwica z indyka
- papryka
- sałata zielona
- pomidor

Bułkę rozkroić na 2 części ułożyć na niej liść sałaty, plaster poledwicy, pomidora i kilka pasek papryki

PODWIECZOREK SAŁATKA OWOCOWA



- truskawki
- jabłko
- banan
- winogrona
- brzoskwinie
- orzechy


Owoce pokroić w kostkę, wsypać do miski i wymieszać. Na koniec posypać orzechami

Dzień tygodnia: Sobota


Kucharz dnia: Julia

Drymlak


I ŚNIADANIE

ZDJĘCIE	SKŁADNIKI	OPIS PRZYGOTOWANIA
	100 ml mleka 3 łyżki płatków śniadaniowych	Do miski wsypuję płatki i zalewam mlekiem


II ŚNIADANIE

ZDJĘCIE	SKŁADNIKI	OPIS PRZYGOTOWANIA
	2 kromki chleba słonecznikowego 1 plasterka szynki drobiowej, 50g białego twarogu 2 plasterki pomidora 4 plasterki papryki masło roztopione	Chleb smażę masłem i układam na kanapkę resztę składników

PODKWIECZOREK

ZDJĘCIE	SKŁADNIKI	OPIS PRZYGOTOWANIA
	1 banan 1 pomarańcza 1 jabłko miód szarawina 2 ciasteczka orzechowe	Wszystkie owoce pokroić dodać szarawinę i miód, wymieszać


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
<p>Ricotta z rzodkiewką i szczypiorkiem</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 100g chudego twarogu ❖ 2 łyżki jogurtu naturalnego 2% tłuszczu ❖ 2 drobno pokrojone rzodkiewki ❖ odrobina drobno pokrojonego szczypiorku ❖ ususzona papryczka chili (opcjonalnie) albo drobno pokrojona papryka czerwona ❖ pieprz do smaku 	<p>Wystarczy połączyć wszystkie składniki za pomocą widelca i doprawić do smaku. Dobrze smakuje z chlebem pełnoziarnistym lub razowym.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
<p>Płatki owsiane z jabłkiem i bakaliami</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 4-5 łyżek płatków owsianych górskich ❖ małe jabłko pokrojone w kostkę ❖ około 3/4 szklanki mleka 0,5% tłuszczu (w czasie gotowania płatki powinny być przykryte przez mleko) ❖ miód (łyżeczka) ❖ cynamon ❖ rodzynki (pół garści) i orzechy np. włoskie (ok. 5g, czyli 1 duży orzech) 	<p>Pokrojone jabłka razem z płatkami zalewamy mlekiem i pozostawiamy na ok. 5 minut na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Następnie dodajemy dość sporo cynamonu, miód, bakalie i gotujemy całość przez kolejne 5 minut. Płatki powinny być miękkie (czasami jest potrzebna większa ilość mleka), ale nie rozgotowane.</p>

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
<p>Mus owocowy</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 banan ❖ 100 g malin (1/2 szklanki) ❖ 100 g jagód (1/2 szklanki) ❖ 1 łyżka miodu 	<p>Owoce zmikсовать w blenderze. Wstawić do lodówki lub dodać 3 kostki lodu.</p>

Dzień tygodnia

W poniedziałek

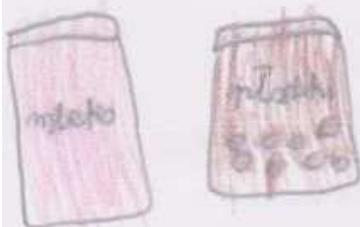
Kucharki

Dominika

Dzura

I Śniadanie

Rysunek lub zdjęcie



Składniki

1 mleko

2 płatki

Opis przygotowania
mleko podgrzewam a
potem wlewam do
miseczki i wysypuje
płatki

II Śniadanie

Rysunek lub zdjęcie



Składniki

1 Soki pomarańczowy

2 jabłko

Opis przygotowania

przed zjedzeniem
myje jabłko.

wlewam sok do szklanki

Podwieczorek

Rysunek lub zdjęcie



Składniki

1 banana

2 ciasteczka

3 sok

Opis przygotowania

banana obieram ze
skórki sok wlewam
do szklanki zjada
banana i ciasteczka.

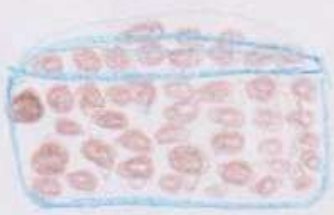
Dzień tygodnia: poniedziałek

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela


Kucharz dnia: MICHAŁ DZIAĆKO

Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	150 ml mleka 10 łyżek płatków 2 łyżki miodu	Najpierw podgrzewam mleko, następnie wsypuję płatki i dodaję miód.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1 bułka razowa masło plaster szynki salata ogórek zielony	Mama albo tata kroją bułkę. smarują ją masłem. Następnie na jedną połowę kładą szynkę i zielony ogórek. Przykrywają ją drugą połową. Jest gotowa.


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1 litr mleka 1 łyżka proszku budyniowego	Wlewam mleko do garnka i gotuję. Mierszam proszek budyniowy z mlekiem. Gdy mleko zacznie wrzeć, wlewam budynię do garnka i przez chwilę gotuję. Potem wlewam budynię do misek i czekam aż wystygnie.

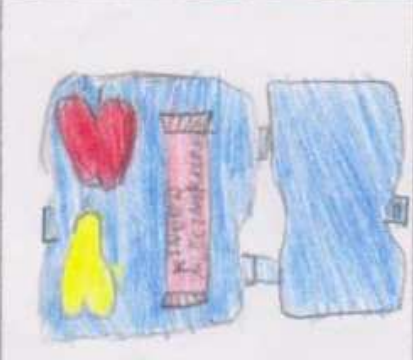
Dzień tygodnia: Sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Mateusz Gebka
Imię i nazwisko Odkrywcy


I SNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	herbata z torebki, masło, szynka, ser, chleb, cukier	zagotować wodę i zalać herbatę, można posłodzić łyżeczką miodu, lub cukrem Ukroić kromkę chleba, posmarować masłem, położyć plaster szynki i sera. Zjeść ze smakiem

II SNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jabłko, gru- szka, kinder mleczna kanapka	umyć owoce, włożyć do pojemnika (śniadaniówki), włożyć mleczną kanapkę i można wynieść na przejażdżkę rowerową

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	galaretki, posypka, bita śmietana, truskawki	zawartość torebki z galaretką rozpuścić w 0,5l przegotowanej gorącej wody, ostudzić. Wlać do miseczki i ostudzić. Ubić śmietanę w niewielkim naczyniu i udekorować galaretkę, posypać posypką oraz truskawkami. SMACZNEGO :)


Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Weronika Głowska
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Platki kukurydziane mleko	Wreścić płatki do miski i zalać ciepłym mlekiem.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 kromki ciemnego pieczywa 3 plasterki pomidora 1 plaster szynki 1 łyżka sosu 1 plaster żółtego sera	Składniki układać warstwami między dwoma kromkami chleba.


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1 kiwi, pół banana 1 mandarynka, 1 mała jabłko mała gruska, 1 jogurt naturalny	pokroić owoce na plasterki, włożyć do miski, zalać jogurtem.


Dzień tygodnia: SOBOTA
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: FRANIEK GRAMATYKA
Imię i nazwisko Odkrywczy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- 2 kromki ciemnego pieczywa- 2 jajka- słonecznik- pomidory- sól, pieprz	jajecznicę → rozbij 2 jajka na rozgrzaną patelnię, sięć, dodaj słonecznik i pomidory (ile kto lubi); doprawić solą i pieprzem

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- JOGURT TRUSKANKOWY- MUSLI (2 kęszki)	ZMIESZAĆ JOGURT I MUSLI


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- ULUBIONE OWOCE	<ol style="list-style-type: none">1) POKROJĆ NA SŁATKĘ, LUB2) WYCISNAĆ SOK LUB3) SCHRUPAĆ NA SUKRO


Sobota

kucharz dnia: Jakub Gruk, Odkrywey


I śniadanie: płatki owsiane na mleku z owocami

<i>Rysunek:</i>	<i>Składniki:</i>	<i>Opis przygotowania:</i>
	Mleko płatki owsiane szczypta soli cukier maliny	Zagotować mleko dodać płatki sól i cukier-gotować 1 min. Przebrać na talerz, posypać malinami.

II Śniadanie : niezwykle zdrowa i kolorowa kanapka studenta

<i>Rysunek:</i>	<i>Składniki:</i>	<i>Opis przygotowania:</i>
	salami ser żółty rzodkiewka sałata pomidor ogórek ketchup chleb razowy	Na talerzyku położyć chleb. Poukładać na kromce chleba wszystko co mamy przygotowane w takiej kolejności w jakiej lubimy.

Podwieczorek : owocowy szaszłyk

<i>Rysunek:</i>	<i>Składniki:</i>	<i>Opis przygotowania:</i>
	Owoce jakie lubimy. Ja lubię: kiwi, truskawki, pomarańcz, śliwki, gruszki, jabłka, winogrona, rodzynki. Patyczek do szaszłyków	Na patyczek nakładać owoce rozdzielając je rodzynkami.

Smacznego!

Dzień tygodnia: **sobota**..... Kucharz dnia:**Adam Gruszka**.....
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela *Imię i nazwisko Odkrywcy*

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - ½ kostki białego sera chudego - 4 łyżki słodkiej śmietanki - 4 łyżki płatków kukurydzianych o magicznej mocy dla zdrowia 	<p>Wymieszać biały serek ze śmietanką doprawić do smaku, dodać chrupiące płatki kukurydziane i delikatnie zamieszać by nie stracić magicznej mocy.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - bułeczka razowa z ziarnem - 1 serek topiony o smaku ogórkowym - szyneczka gotowana – 2 plasterki - ogórek zielony 	<p>Bułeczkę przekroić i posmarować serkiem topionym . Położyć szyneczkę i udekorować ogóreczkiem i posypać odrobiną zielonej cebulki.</p>

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
<p data-bbox="209 486 831 551">Deser lodowy : czekoladowo-waniliowy z owocami leśnymi i wafelkiem.</p> 	<p data-bbox="847 486 1083 913">-2 gałki lodów czekoladowych -2 gałki lodów waniliowych -10 dag jeżyn , malin i jagódek o działaniu rozweselającym - magiczny wafelek w kształcie czarodziejskiego fletu</p>	<p data-bbox="1102 486 1331 954">Do ulubionego pucharka na lody włożyć wszystkie składnik deseru, obsypując gałki lodów owocami i umieścić w nim wafelek tak, aby mogły się wydobywać z niego czarodziejskie dźwięki.</p>

sobota

Olek Gubisz

I śniadanie	składniki	opis
	jajko, pomidor chleb tostowy herbata	Jajko ugotuj na miękko. Pokrój pomidor. Z chleba zrób tost.

II śniadanie	składniki	opis
	jagody truskawki jabłko banan kiwi pomarańcza sok jabłkowy	Owoce umyj. Banana i pomarańczę ość obierz ze skórki. Pokrój owoce i wymieszaj.

podwieczorek	składniki	opis
	kisiel żurawiny maliny mleko ciasto z rodzynek herbata	Zrób kisiel. Żurawiny i maliny mleko zmiksuj.

PONIEDZIAŁEK

KUCHARZ: NADIA
HERTEL

Śniadanie: **NALEŚNIKI Z SEREM**

Składniki: Mleko, Mąka, Jajko miksujemy razem, na patelni smażymy naleśniki, następnie w osobnej miseczce mieszamy serek twarogowy ze śmietanką i taki serek nakładamy na naleśniki, zawijamy i zjadamy.



Obiad: **SPAGHETTI BOLOGNESE**

Składniki: cebula, marchewka, seler, boczek, mięso mielone wołowo-wieprzowe, oliwa, przecier pomidorowy, oregano, sok z cytryny, bulion mięsny, śmietanka, makaron spaghetti.


Przygotować sos. Posiekać bardzo drobno cebulę, marchewkę i seler. Boczek pokroić w paseczki i wytępić na oliwie. Dodać do boczku warzywa i mięso mielone. Powoli smażyć na małym ogniu, mieszając. Wlać wino. Mieszać aż odparuje. Dodać przecier pomidorowy. Przyprawić oregano i pieprzem. Dodać bulion i od czasu do czasu mieszając, gotować 3 godziny pod przykryciem na bardzo małym ogniu. Jeżeli trzeba odparować nadmiar płynu, doprawić śmietanką, pieprzem, solą i cukrem. Ugotować makaron. Podawać makaron z sosem.




Dzień tygodnia: czwartek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Amelia Jurek
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	szklanka mleka płatki - jakie kto lubi	Dekko podgrzać mleko (nie gotować!) Włożyć do miseczki, wysypać ulubione płatki, najlepiej 2 lub 3 rodzaje. Smacznego!

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	ciemne pieczywo, masło, wędliny, biały i żółty ser, 2 jajka na twardo, zielony ogórek, czerwona papryka i rzodkiewki	Pomarańczowe kromki masłem, natłoczyć na kasidę po plasterku lub kawałku wszystkich składników. Można też użyć serów pleśniowych i innych warzyw, np. kalarepy. Popić ulubionym sokiem.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 herbatniki 2 kostki czekolady jabłko szklanka mleka i banan (potrawka)	Zmiksować mleko i banan. Resztę składników zjeść ze smakiem i popić koktajlem.


Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Emilia Jabłońska
Imię i nazwisko Odkrywcy

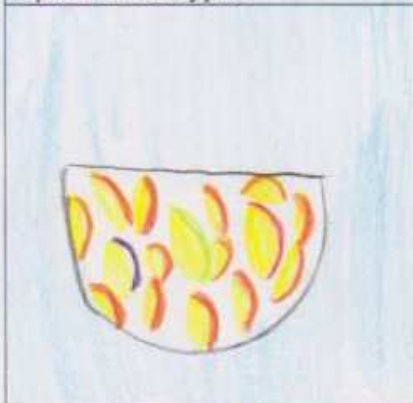
I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	chleb masło pomidor oliwki szczypiorek	Posmaruj chleb masłem nałóż pomidor posie- kaj szczypiorek ude- koruj nim kanapkę, oddob oliwkami. Smacznego

II ŚNIADANIE:


Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Jogurt naturalny, brzoskwinia, blonnik	Przełóż jogurt natural- ny, do miseczki wrzuć brzoskwinie udekoruj blonnikiem. Smacznego

PODWIECZOREK:


Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	gruska jabłko śliwka brzoskwinia	Umij owoce, przekrój i wydrąż z nich pestki pokrój je na kosteczki wrzuć je do miski. Smacznego

DZIEŃ TYGODNIA CZWARTEK KUCHARZ DNIA EMILIA JAMROCHA


I ŚNIADANIE

RYSUNEK	SKŁADNIKI	OPIS PRZYGOTOWANIA
<p>jajecznicą z pomidorami i suszonymi pomidorami.</p> 	<p>2 jajka kurze 5-6 małych pomidorów koktajlowych suszony pomidor szczypta soli kromka chleba pełnoziarnistego.</p>	<p>Na małej patelni roztopić masło i wbić jajka, wrzucić pokrojone pomidory. Wszystko wymieszać i zdjąć z ognia jak zacznie się białko. Posypać całość drobno posiekanym suszonym pomidorem. Podawać z chlebem pełnoziarnistym.</p>

II ŚNIADANIE

RYSUNEK	SKŁADNIKI	OPIS PRZYGOTOWANIA
<p>musli z jogurtem i malinami.</p> 	<p>jogurt naturalny musli z suszonymi owocami i orzechami kilka malin</p>	<p>Do miseczki wsypać musli i dodać jogurt. Wszystko wymieszać, udekorować malinami.</p>

PODWIECZOREK

RYSUNEK	SKŁADNIKI	OPIS PRZYGOTOWANIA
<p>Koktajl z truskawek.</p> 	<p>szklanka mleka kilka truskawek 1 łyżeczka cukru trzcinnego listki mięty</p>	<p>Zmiksować mleko z truskawkami i łyżeczką cukru. Całość udekorować listkami mięty.</p>

Dzień tygodnia: **Sobota**

Kucharz dnia: **Jakub Kaczmarek**

I ŚNIADANIE: Zdrowy szok jajkowy.



Składniki	Opis przygotowania
Bułka pełnoziarnista Masło Jajko na twardo Ser żółty- 2 plastry Liść sałaty Rzodkiewka	Kroimy bułkę na pół. Obie połówki smarujemy masłem. Kroimy jajko na twardo na plasterki. Na bułkę kładziemy kolejno: sałatę, ser żółty, plastry jajka i rzodkiewkę.

II ŚNIADANIE: Owocowe szaleństwo



Składniki	Opis przygotowania
1 ananas 4 banany 2 jabłka mandarynka winogrona	Kroimy ananasa, banany, jabłka, mandarynki na małe części, układamy warstwy owoców kolejno: ananas, banan, jabłko, mandarynka i winogrona.

PODWIECZOREK: Prosty rybny podwieczorek



Składniki	Opis przygotowania
Chleb razowy Wędzona makrela Majonez Koncentrat pomidorowy Cebulka Sól, pieprz szczypiorek	Obieramy makrelę z ości, miksujemy rybę, dodajemy majonez, koncentrat pomidorowy, drobno pokrojoną cebulę i przyprawy. Gotową pastę smarujemy chleb i posypujemy szczypiorkiem.

PODWIECZOREK: Koktajl truskawkowy z ciasteczkami owsianymi

	Składniki	Opis przygotowania
	<p>Koktajl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny (0,5 l) - truskawki (30 dkg) - cukier (ilość zależna od upodobań konsumenta) <p>Ciasteczka owsiane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12 dkg miękkiego masła - 10 dkg cukru trzcinowego - 1 jajko - 10 dkg mąki pszennej - łyżeczka cukru waniliowego - ½ łyżeczki sody oczyszczonej - ½ łyżeczki cynamonu - 12 dkg płatków owsianych błyskawicznych - szczypta soli 	<p>Koktajl:</p> <p>Jogurt przelać do wysokiego naczynia, dołożyć truskawki i całość zmiksować blenderem. Dosypać cukru, jeszcze raz zmiksować, spróbować – jeśli smak odpowiada można przelać do mniejszych szklanek.</p> <p>Ciasteczka owsiane:</p> <p>Masło, cukier trzcinowy, waniliowy i jajko włożyć do miski i ubić mikserem na gładką masę. W drugiej misce wymieszać mąkę z sodą, cynamonem i solą. Wsypać mąkę do masy „maślano - jajecznej” i mieszać do utworzenia ciasta. Na koniec dodać płatki owsiane. Wymieszać do całkowitego połączenia i zawinąć ciasto w folię spożywczą, następnie włożyć do lodówki na 10 minut.</p> <p>W tym czasie rozgrzać piekarnik do temp. 180 st.</p> <p>Po wyjęciu ciasta z lodówki mokrymi rękami formować z niego kulki wielkości orzecha włoskiego, potem spłaszczyć na grubsze placuszki i układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w odstępach ok. 5 cm (podczas pieczenia ciasteczka „rozrastają” się). Włożyć do piekarnika na ok. 12 min, aż będą złote na brzegach. Wyjąć z piekarnika i trzymać na gorącej blasze przez 5 minut, a następnie przenieść na kratkę i pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Smacznego 😊</p>


Dzień tygodnia: Niedziela
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Joanna Kazmierska
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Butka pszenna masło, sałata, serek biały, zia- -nisty, pomi- -dorki koktaj- -lowe.	Butkę posmarować masłem, serkiem przyprawić do smaku, dodać do niego szczyptę soli. Serkiem posmarować butkę.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jogurt owo- -cowy, świeże owoce np.: truskawki, borówki.	Jogurt przełożyć do miski, dodać do niego świeże owoce.


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	mąka, jajka, masło, cukier, jabłka, truskawki	Ubić jajka z cukrem, dodać miękkie masło. Ciasto wymieszać z mąką. Na blasze położyć ciasto, dodać jabłka i posypkę. Piec 35 min. w temp. 180°C.

Dzień tygodnia: sobota

Kucharz dnia: Oskar Kempka

I ŚNIADANIE: Mleko z miksem płatków

	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- szklanka mleka krowiego lub koziego- płatki owsiane błyskawiczne- płatki kukurydziane- otręby pszenne (np. z czarną porzeczką)- musli z orzechami lub owocami- słonecznik- płatki migdałowe	<p>Mleko zagotować i przelać do miseczki. W osobnym naczyniu przygotować miks różnych płatków, musli, otrębów (po 1 łyżce) – zależnie od upodobań smakowych. Dodać po łyżeczce ziaren słonecznika i płatków migdałowych. Tak przygotowaną mieszankę dosypywać do mleka i konsumować. Smacznego ☺</p>


II ŚNIADANIE: Kanapki wesołe i zdrowe

	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- 2 kromki pieczywa tostowego z ziarnami np. Schulstad- ogórek zielony- papryka czerwona- rzodkiewka- pomidorki koktajlowe- sałata- żółty ser- wędlina drobiowa- ugotowane jajko- masło	<p>Pieczywo posmarować masłem.</p> <p>Kanapka buźka:</p> <ul style="list-style-type: none">- podkład – plasterki wędliny drobiowej- oczy – plasterki jajka + połówki pomidorków- rzęsy – paseczki ogórka- nos – kawałek rzodkiewki- buzia – kawałek papryki- włosy – sałata zielona <p>Kanapka motyl:</p> <ul style="list-style-type: none">- podkład – plasterki żółtego sera- „dolna” ozdoba skrzydełek – plasterki jajka + połówki pomidorków- „górna” ozdoba skrzydełek – plasterki ogórka + plasterki rzodkiewki- środek – kawałek papryki- czułki – wąskie paski wędliny <p>Smacznego ☺</p>


Dzień tygodnia: poniedziałek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Marta Kocyba
Imię i nazwisko Odkrywczy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 kromki chleba razowego, sałata, pomidor, masło, zielony ogórek, a do picia sok z pomarańczy	Kromki smarujemy masłem, myjemy warzywa, układamy na kromkach: sałatę, zielony ogórek, pomidor, a sok robimy ze świeżych owoców.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	grozdzka, jabłko, winogrona, czereśnie i miód.	Owoce myjemy, kroimy następnie wrzucamy do miseczki i zalewamy miodem.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Kawatek piasta drożdżowego ze sliwkami oraz galaretki z kawałkami owoców.	W cieście drożdżowym zapielkamy umyte i świeże sliwki, a do galaretki dodajemy umyte maliny i jagody.


Dzień tygodnia: sobota

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela


Kucharz dnia: Martyna Kolano

imię i nazwisko Odkrywczy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	chleb ziarnisty, masło, szynka, sałata, ogórek, pomidor	Kromkę pomarować cienko masłem. Położyć na nią szynkę, plasterkę pomidora, listek sałaty i na wierzchu ogórek.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	kiwi, banan, pomarańcza, mandarynka, jabłko, brzoskwinia, winogrona	Umyć dokładnie owoce. Pokroić je na drobne kawałki. Wsypać wszystko do miseczki i wymieszać. Gotowe!

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	sok ze świeżych pomarańczy ciasto ziarniste, i domowe wafle z nutellą	Umyć pomarańcze i wycisnąć z nich sok. Wafle pomarować nutellą lub masłem orzechowym, nałożyć dwie warstwy na siebie.


Dzień tygodnia

poniedziałek


Kucharz dnia

Jedzej Kolodziejczyk

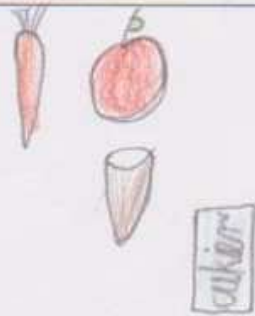
I ŚNIADANIE

Obrazek	Składniki	Opis przygotowania
	bułeczka z ziarnami masło, biały serek rzodkiewka i łyżeczka śmietany szklanka mleka kakao	Bułeczkę kroimy i smarujemy masłem. Serek z łyżeczką śmietany rozgniatamy widelcem, dodajemy plasterki rzodkiewki. Do ciepłego mleka wsypujemy kakao i mieszamy.

II ŚNIADANIE

Obrazek	Składniki	Opis przygotowania
	jogurt naturalny (kubeczek) banan	Jogurt wlewamy do miseczki, dodajemy pokrojonego banana i mieszamy.


PODWIECZOREK

Obrazek	Składniki	Opis przygotowania
	marchewka jabłko orzechy laskowe lub włoskie łyżeczka cukru	Marchew i jabłko obieramy i trzemy na tarce. Dodajemy orzechy w małych kawałkach i łyżeczkę cukru. Mieszamy.


Dzień tygodnia: Sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Wiktoria Maria Konecha
imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
 <p>Kromka, herbata</p>	<p>Kromka pieczywa, masło, plaster szynki, plaster sera, plasterki pomidora, Tyzka zielonej herbaty</p>	<p>Kromkę pieczywa smarujemy cienko masłem. Władzimy plaster szynki sera i pomidora na wierzchu kromki. Łyżkę zielonej herbaty zalujemy przegotowaną wodą (90°)</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
 <p>Platki owsiane z mlekiem</p>	<p>1/4 szklanki płatków owsianych, szklanka mleka.</p>	<p>Gotujemy mleko a następnie wsypujemy płatki i po chwili zdejmujemy z palnika. Zawartość przelewamy do miseczki. Do smaku doprawiamy cukrem lub sosem owocowym.</p>

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
 <p>Salatka owocowa</p>	<p>1/2 banana 1/2 brzozyki kilka winogron 1/2 jabłka plasterki arbuza</p>	<p>Owoce umyć lub obrać ze skórą i pokroić w kostki a następnie pokroić w kostkę. Owoce można podać z bitą śmietaną lub w galaretkę.</p>

Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Julia Komonka
Imię i nazwisko Odkrywcy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>chlebek i masło i uedline i pomidory i sok wyskany pomarańczy</p>	<p>kroimy chleb i uedline i pomidory i robimy kanapkę i sok z wyciskanych pomarańczy.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>kukurydza i pomarańcze i ananasa i sok z jabłek.</p>	<p>wrzucona jest kukurydza i pomarańcze i ananasa wlewamy 1 l wody i sok z jabłek.</p>

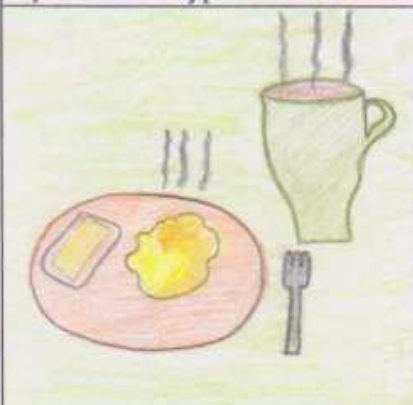
PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>ciasteczko i herbatka z truskawkami i morele.</p>	<p>ciasteczko z herbatką z truskawkami i morele.</p>

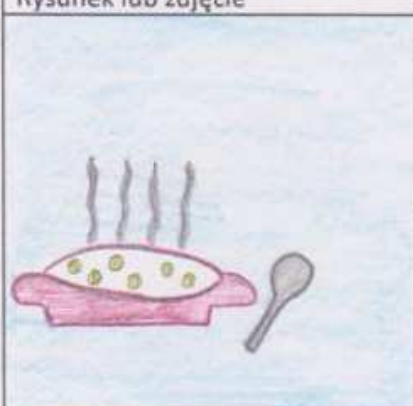
Dzień tygodnia: Piatek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Lidia Kosinińska
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 1 jajko• 1 łyżeczka masła• 1 kromka chleba tostowego• 250 ml mleka• 2 łyżeczki kakao• 1 łyżeczka cukru• szczypta soli	<p>Na gorącą patelnię dajemy odrobinę masła. Wbijamy jajko powoli mieszamy, dodajemy sól. Gotową jajownicę układamy na talerz. Do gorącego mleka dodajemy 2 łyżki kakao i 1 łyżeczkę cukru. Chleb tostowy smarujemy masłem.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 250 ml gorącego mleka• 200 g płatków miodowych	<p>Gorące mleko wlewamy do talerza. Wsypujemy płatki miodowe. Czekamy aż lekko ostygną.</p>

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 1 kawałek wsta drożdżowego z jabłkiem• 250 ml herbaty zielonej• masa łyżeczka cukru brązowego	<p>Zalewamy torbkę herbaty zielonej wiatkiem. Czekamy aż lekko ostygnie. Studzimy 1 łyżeczkę cukru brązowego, kroimy porcję wsta drożdżowego układamy na talerzyk.</p>


Dzień tygodnia: Wtorek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Paulinka Zuzia Kostka
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">2 Szkl. mleka5 łyżek Matków	Zagotować mleko i dodać płatki.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">1 kromka chleba razowegomastopomidorszczypiónek	Chleb razowy posmarować masłem, nałożyć pokrojonego w plasterki pomidora i posypać szczypiónek.


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">jabłko2 łyżki płatków owsianych1 łyżka miodumasto	Wyciągnąć środek jabłka. Na patelni rozpuścić masło, dodać płatki i miód. Włożyć nadzienie do środka jabłka. Upiec w folii.


Dzień tygodnia: wtorek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Weronika Kosmider
imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>płatki owsiane, suszone owoce mleko</p>	<p>Do miski wycypujemy płatki owsiane i suszone ^{owoc} owoce, a następnie zalewamy podgrzanym (nie gorącym) mlekiem.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>2 kromki chleba sałata (dwa listki) jeden plasterzek sera 3 do 5 kawałków pomidora</p>	<p>Na jedną kromkę należą pokroić te składniki w dowolnej kolejności i przykryć je drugą kromką.</p>


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>Jabłko Cukier brązowy Waniilia } Cynamon } <small>lub osobno</small></p>	<p>Wyciąć jabłko w kształt bżonka i wydrążyć pestki wraz z innymi twardymi resztkami. Włożyć tam wanilię, cynamon i cukier brązowy (Wanilia i cynamon nie muszą być razem). Włożyć do rozgrzanego piekarnika (ok. 160°C) i wlewać wóz jabłka równą się mierzony i sos będzie się wylewał.</p>


Dzień tygodnia:
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Zofia Kowalczyk
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- 2 kromki chleba- 1 jajko- 2 plasterki sera żółtego- 1 ogórek	2 kromki chleba posmarować masłem, potem położyć ser żółty, jajko i ogórka.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- jogurt- jabłko- słonecznik	Do jogurtu wsypać ziarna słonecznika, a jabłko umyć.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- kiwi- truskawki- banany- pomarańcze	Owoce umyć i włożyć do miski zamieszać.

DA

SMACZNEGO!

EWA KOWA
ODKRYWCY

ŚNIADANIE



SKŁADNIKI

- płatki owsiane
- 2 banany
- mleko

OPIS PRZYGOTOWANIA

Do miski wlewamy 200 ml mleka i wyciśniemy 100 g płatków owsianych. Do tego wszystkiego dodajemy pokrojone kawałki

ŚNIADANIE

ŚNIADANIE



SKŁADNIKI

- pieczywo żytnie
- 2 plastry szynki
- ugotowane jajko
- liść sałaty
- pomidor
- masło

OPIS PRZYGOTOWANIA

Z podanych składników robimy dwie kanapki.

ŚNIADANIE

ŚNIADANIE



SKŁADNIKI

- szklanka naturalnego jogurtu
- szklanka malin

OPIS PRZYGOTOWANIA


Owoce myjemy i wkładamy do miski i dodajemy jogurt. Wszystko miksujemy. Przelewamy do szklanki.

ŚNIADANIE


Dzień tygodnia: Wtorek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Nikodem Kowalski
Imię i nazwisko Odkrywczy MŁODZI NAUKOWCY


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	płatki kukurydziane mleko	Wsypano płatki do miski. Zalać mlekiem.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	butka wielozłazista sałata, pomidor, szynka	Przekroić butkę na pół. Pokroić pomidor na plasterki. Włożyć do butki wszystkie składniki.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jabłko, graszka, winogrona, banan truskawki	Pokroić owoce na kostki. Wsypano pokrojone owoce do miski. Zmieszać wszystkie składniki.

Dzień tygodnia: Wtorek

Kucharz dnia:

Damian Kozub

Śniadanie:

rysunek:



składniki:

Płatki owsiane, mleko, owoce sezonowe np. jagody, maliny lub suszone np. morele.

przygotowanie:

Płatki zalewamy ciepłym mlekiem i wrzucamy owoce.

Śniadanie:



Bulka z ziarnami, salata, szynka, ser, papryka, sok jabłkowy.

Bulkę smarujemy masłem i układamy wszystkie składniki.

podwieczorek:



Kawałek ciasta murzynka
szklanka soku pomarańczowego

Ciasto pieczemy według przepisu, sok wyciskamy z pomarańczy.

Odkrywcy

Poniedziałek

DZIEŃ TYSIĄCINI

Młokis Krupa

EUCHARYSTIA

Składniki

Przygotowanie

ŚNIADANIE



Platki z mlekiem

2 szk. mleka
sojowego
1/2 szk. płatków
kukurydzianych
1/2 szk. ^{czekoladowe} malin

Mleko lekko podgrzać, przelać do miski i dodać płatki i maliny

ŚNIADANIE



Womanyka
Dwieciorok

Butka
liść sałaty
2 plasterki
szynki
trochę masła
1 łyżka mąki

Butkę przekroić posmarować masłem, położyć sałatę i szynkę. Przykryć drugą kawałkiem



kisiel
jagodowy

ziemianej
1/2 szk. wody
1/2 szk. jagód
1 łyżka miodu

Zagotować wodę dodać mąkę i jagody, mieszać aż zgęstnieje. Jolk wystygnie dodać miód

Śniadanie

chleb z miodem rzepakowym, sok z cytryny
świeżo wyciskany i herbata owocowa

Obiad:

ryba na naturalnym zakwasie,
sałata grejozana ze szpinakiem.

Podwieczorek:

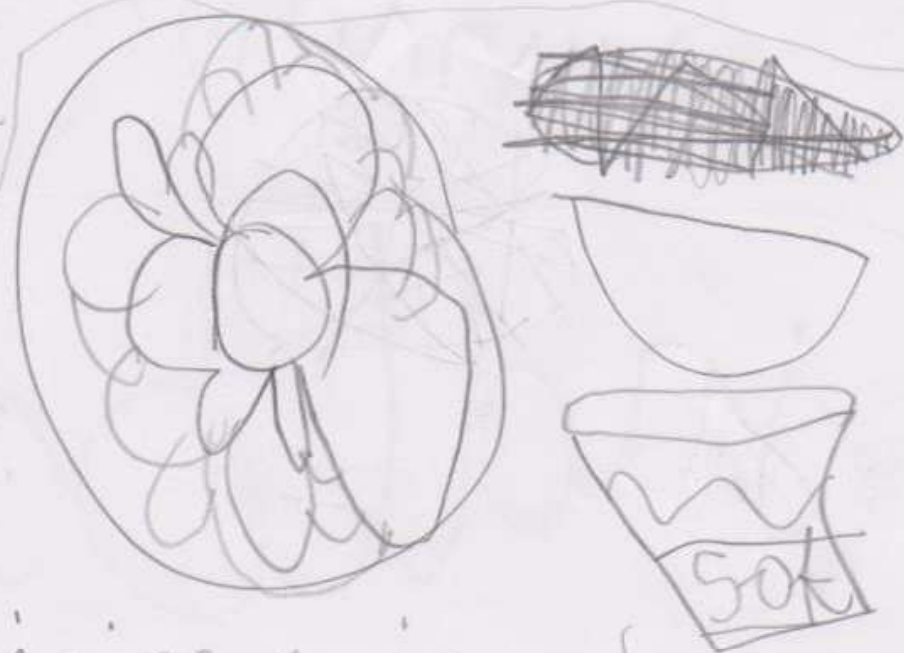
sok z pomarańczy świeżo wyciskane

Kolacja:

chlebka razowa z ~~z~~ żółtym serem.

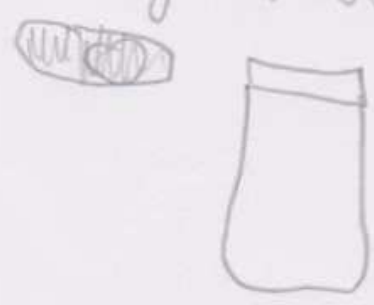
Natalia Krystanek (prezenterka z Oddziału
do ~~Wrocław~~ Wrocław)

I Śniadanie:



jajecznica kompot
 chleba i sok
 i soki

II Śniadanie




kompost z masłem
 do picia
 podwieczorek: jabutko
 mata iutka z
 nutella

Dzień tygodnia: wtorek

Kucharz dnia:
Nadia Kukiетка
Odkrywcy


I ŚNIADANIE

	kromka chleba, masło, pomidor, ogórek zielony, herbata czerwona, cukier	Chleb posmarować masłem, ogórek i pomidor umyć, pokroić na plasterki. Włożyć na chleb, posolić. Zaparzyć herbatę, posłodzić.
---	--	--

II ŚNIADANIE

	jogurt naturalny, orzechy włoskie, rodzynki, brzoskwinia, sok Kubis	Wlać do miski jogurt, dodać orzechy i rodzynki. Brzoskwinie umyć i pokroić na małe kawałki i dodać do jogurtu. Sok wlać do kubka.
---	--	--

PODWIECZOREK

	mąka, cukier, mleko, jajka, drożdże, truskawki, masło, mleko i kakao	Wymieszać składniki, ciasto wyłożyć na blachę. Umyć i pokroić truskawki, włożyć na ciasto i upiec. Podgrzać mleko, dodać kakao.
---	--	--

SMACZNEGO

Dzień tygodnia: **SOBOTA**
I ŚNIADANIE: 8.30

Kucharz dnia: **IZABELA KUPKA (odkrywca)**

ZDJĘCIE	SKŁADNIKI	OPIS PRZYGOTOWANIA
<p>OWSIANKA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - szklanka wody źródlanej o temperaturze pokojowej - płatki owsiane naturalne - mleko kozie - łyżeczka miodu pszczelego wielokwiatowego 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Do szklanki nalewamy wodę. 2. Płatki owsiane naturalne zalewamy mlekiem kozim i gotujemy z jedną łyżeczką miodu.

II ŚNIADANIE: 11.00

ZDJĘCIE	SKŁADNIKI	OPIS PRZYGOTOWANIA
<p>KOLOROWE KANAPKI</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - szklanka wody źródlanej - zielona herbata - miód fasolowy - 2 kromki chleba żytniego - masło kozie - 2 plastry sera koziego - 2 jajka przepiórcze - 2 rzodkiewki - 1 ogórek kwaszony domowy - 2 łyżeczki kukurydzy - 1 liść sałaty 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 1 łyżeczkę zielonej herbaty zalewamy wrzącą wodą. Po 10 min. dodajemy łyżeczkę miodu. 2. Kromkę chleba smarujemy masłem nakładamy plaster sera i przyozdabiamy kanapki kolorowo wg. własnego pomysłu.

III PODWIECZOREK: 15:00

ZDJĘCIE	SKŁADNIKI	OPIS PRZYGOTOWANIA
<p>CIASTECZKA OWSIANE ŻURAWINOWE I KAWA ZBOŻOWA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 110g masła śmietankowego - 8 łyżek brązowego cukru - 1 jajko wiejskie - 10 łyżek mąki żytniej - 16 łyżek płatków owsianych - 5 łyżek żurawiny suszonej - ¼ łyżeczki cynamonu - ¼ łyżeczki soli morskiej - ½ łyżeczki proszku do pieczenia - kawa zbożowa - miód wrzosowy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zmiksować masło dodać cukru, wbić jajko. W miseczce zmieszać mąkę, sól i proszek do pieczenia. Dodać suche składniki do maślanej masy, wymieszać. Wsypać płatki owsiane oraz żurawinę, ponownie wymieszać. Lekko zwilżonymi dłońmi formułować z ciasta kulki i ułożyć na blaszce. Piec 10 min w temp. 190 °C. 2. Do kubka ciepłej kawy zbożowej dodajemy ½ łyżeczki miodu.


Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Julian Kwiatkowski
Imię i nazwisko Odkrywczy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	biały ser jogurt miodkiwka chleb masło	Biały ser wymieszać z jogurtem. Ogórek z miodkiwką pokroić w kostkę. Dodać do sera.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jogurt naturalny płatki kukurydziane maliny	Yogurt wymieszać z płatkami i ziarnem posypać malinami.


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	rogalik masło dżem cynamon porzeczki mleko kakao	Rogalik posmarować masłem a następnie dżemem. Mleko podgrzać, wysypać kakao i wymieszać.


Dzień tygodnia: PONIEDZIAŁEK
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: MATEUSZ ŁADRA
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	JAJKO CHLEB MLEKO POMIDOR SZYNKA	CHLEB ZMAZKEM, SZYNKA , POMIDOREM

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	HERBAT JABŁKO BANAN JOGURT	

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	GALARETKA BUDYŃ SOCZEK	


Dzień tygodnia: Sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Marta Langer
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>Mleko, płatki owsiane, jabłko lub inny owoc, odrobina cukru</p>	<p>Ugotuj mleko z cukrem, przelej je do miski i wsyp płatki owsiane. następnie wybierz owoc.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>Kromka ciemnego chleba, pomidor, plasterki szynki, plasterki sera, ocet, cebula, mleko, pomidorki koktajlowe, masło, miód</p>	<p>Kromkę chleba przebroj na pół i posmaruj cienką warstwą masła. Pomidora pokrój w plasterki. Szynkę, ser i sałatę też połóż na chlebie, powtórz to z pomidorem i całość polej odrobiną miodu. Ciepłe mleko nalej do szklanki. Pomidorki koktajlowe z odrobiną</p>

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>Owoc, dwie kostki czarnej czekolady, sok</p>	<p>Wybierz owoc. Następnie weź czekoladę, nalej sok i podwieczerek jest gotowy do zjedzenia.</p>

Dzień tygodnia: środa

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Krzysztof Ludwiczak

Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Owsianka: Mleko, płatki owsiane górskie, do smaku dodaj sezonowe owoce lub miód	Ugotuj mleko a następnie wsyp płatki przez cały czas mieszając doprowadzając do ugotowania. Po nałożeniu na miseczki dodaj sezonowe owoce lub miód.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Bułka, masło, ser edamski, szynka, pomidor, ogórek, sałatka zielona.	Posmaruj bułkę masłem połóż na bułce szynkę potem ser na to wszystko daj pomidor, sałatkę zieloną i ogórka.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Szklanka m ^{ki} , jajko, 1 ½ szklanki mleka, ½ szklanki wody mineralnej gazowanej. Do gotowych: bita śmietana, dżem lub owoce leśne	Składniki należy wymieszać i odstawić na ok. 30 min. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Smażymy na patelni z odrobiną tłuszczu. Można podawać z bitą śmietaną, dżemem lub owocami leśnymi

Dzień tygodnia:
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Nikołaj Szczerak
Imię i nazwisko Odkrywczy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
		Do 100 ml gorącego mleka wyciśniemy dwie łyżki kaszki ryżowej, mierząc, do smaku dodajemy kleksa z konfiturą.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
		Kromkę chleba zift niego smarujemy masłem, kładziemy liście sałaty, plasterki jajka, pomidora.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
		dozjemy jabłko, kroimy w kostkę: brzośkiwi nie, anas, kiwi, pomarańczę, banana i dosypujemy rodzynki.


Dzień tygodnia:

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela


Kucharz dnia: Wiktor Szwed

Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	mleko, płatki ows. rodzynki orzechy, banan	Do miseczki wlej mleko, wsyp składniki

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	chleb razow. ryż, masło, pomidor sałata jabłko	Posmaruj masłem krom- kę, nałóż pomidor i sałatę

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	tartę jabłko, ma- sło, mąka, cukier kandy- sowany	W misce zaro-odpornej układamy x miesz. cypki skłedn., potante masło, jabłko x2, zapiekamy 1 godz.


Dzień tygodnia: **poniedziałek**

Kucharz dnia: **Mikołaj Małec**


I ŚNIADANIE: Płatki owsiane z owocami

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 4 łyżki płatków owsianych• owoce np.: jabłka, pomarańcze, winogrona,	Płatki wsypać do miski i zalać wrzątkiem, tak aby woda zakryła płatki. Nakryć talerzykiem i odstawić na czas krojenia owoców ok. 5 minut. Pokroić owoce w kosteczkę. Zdjąć talerzyk i wsypać owoce.

II ŚNIADANIE: Kanapki z jajkiem

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• świeże tosty,• jajko,• rzodkiewka,• ogórek• miękkie masło do smarowania	Jajko i rzodkiewkę pokroić, tosty opiec w tosterze. Kanapki udekorować sałatą rozszponką.


PODWIECZOREK: Koktail z kiwi

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 500 ml zsiadłego mleka lub jogurtu pitnego• 4 dojrzałe kiwi• cukier trzcinowy do smaku	Mleko wlewamy do wysokiego naczynia. Obieramy kiwi. Z najszerszej części odcinamy 4 plasterki, resztę kroimy w plasterki i wrzucamy do mleka - miksujemy przez chwilę blenderem. Dodajemy cukier. Miksujemy jeszcze raz wszystko dokładnie. Dodajemy pozostałe plasterki kiwi do koktajlu - mieszamy.

Dzień tygodnia: wtorek

Kucharz dnia: Mikołaj Małec

I ŚNIADANIE: Chleb razowy z białym serem i miodem

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 2 kromki chleba razowego• dwa plastry białego sera• miód	<p>Pokrój chleb razowy na kromki, połóż na nim plasterki białego sera, skrop dla smaku miodem.</p>

II ŚNIADANIE: Salatka jarosza z sosem musztardowym

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 2 garści roszponki• 1 średnia cebula• 10 pomidorków koktajlowych• 3-4 duże rzodkiewki• szklanka porzeczek <p>Na sos musztardowy:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 łyżeczki oliwy z oliwek• pół łyżeczki musztardy Dijon• 1 płaska łyżeczka czerwonego octu winnego• szczypta pieprzu• szczypta cukru trzcinowego	<p>Warzywa i porzeczki umyj i osusz. Wrzuć do miski roszponkę, porzeczki, przekrojone na pół pomidorki, pokrojone w plasterki rzodkiewki i cebulę. Wymieszaj. Wszystkie składniki na sos wlej do małego słoiczka, zakręć i potrząśaj energicznie aż powstanie gładki sos. Przełóż porcje salatkę na talerze, skrop sosem i podawaj.</p>

PODWIECZOREK: Lody jagodowe

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 1 szklanka świeżych lub mrożonych jagód• 2/3 szklanki cukru• 3 żółtka• 1 cytryna• 2 szklanki zimnego mleka	<p>Jagody oczyścić, umyć, zasypać połową cukru i zagotować. Zagotowane jagody przetrzeć przez sito. Żółtka utrzeć z resztą cukru na puszysty krem. Dodać do nich przetarte jagody, wymieszać i zagotować (cały czas mieszając). Masę ostudzić i przelać do maszyny do robienia lodów. Dolać mleko i wymieszać. Ubijać maszynką przez ok. 30 minut. Lodową masę przełożyć do foremek do lodów i zamrozić.</p>


Dzień tygodnia: środa

Kucharz dnia: Mikołaj Małec

I ŚNIADANIE: Jajecznicza z awokado i szczypiorkiem

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 dojrzałego awokado• 2 łyżki posiekanego szczypiorku• 1 łyżka masła• 2 jajka• sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz	<p>Awokado przekroić na pół. Miąższ z jednej połówki pokroić na kawałeczki. Posypać szczypiorkiem, solą oraz pieprzem. Na patelni rozgrzać masło i wbić jajka, lekko posolić. Drewnianą szpatułką delikatnie przemieszać jajka, tak aby pozostały w większych kawałkach, ale były ścięte zarówno białka jak i żółtka. Pod koniec smażenia dodać awokado ze szczypiorkiem, delikatnie zamieszać.</p>

II ŚNIADANIE: Naleśniki

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 150 g mąki• 2 jajka• 250 ml mleka• szczypta soli• woda mineralna lub zwykła woda• masło lub olej roślinny do smażenia	<p>Mąkę przesiać, dodać jajka, mleko i sól. Zmiksować, przykryć ściereczką i odstawić na 30 minut. Przed samym smażeniem dodać do ciasta wodę w takiej ilości aby uzyskać odpowiednią konsystencję ciasta (około 1/2 - 3/4 szklanki). Naleśniki smażyć z dwóch stron na średnio rozgrzanej patelni teflonowej z cienkim dnem, na małej ilości masła lub oleju roślinnego.</p>

PODWIECZOREK: Koktail truskawkowo-melonowy

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 75 dkg truskawek• ¼ melona galia• 15 dkg miąższu arbuza• 2 małe listki mięty• pół szklanki wody mineralnej gazowanej	<p>Truskawki umyć i oberwij ogonki. Z melona i arbuza odkrój skórkę, wyjmij pestki. Wszystkie składniki pokrój w małe kawałki, wrzuć do blendera i zmiksuj na gładko. Przetrzyj przez sitko z drobnymi oczkami, żeby pozbyć się resztek pestek. Rozlej do szklaneczek.</p>

Dzień tygodnia: czwartek

Kucharz dnia: Mikołaj Małec


I ŚNIADANIE: Tosty francuskie z chałki

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• chałka• 2 jajka• łyżka miodu• 50 ml mleka• szczypta soli• masło	Chałkę kroimy na grube kromki, jajka roztrzepujemy z miodem, mlekiem i solą, masło rozpuszczamy na patelni. Kromki maczamy w jajku i smażymy na patelni aż się przyrumienią.

II ŚNIADANIE: Salatką owocową

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• Owoce : np:• banany,• jabłko,• brzoskwinie,• pomarańcze,• kiwi,• truskawki,• winogrona	Owoce obrać, pokroić i wymieszać – czasami ostrożnie, żeby od razu nie wyszedł nam mus owocowy chwilkę poczekać, aby smaki się „przegryzły”.


PODWIECZOREK: Jabłka smaźone w cieście

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 kg jabłek• 25 dkg mąki• 1/4 litra wody• 2 jajka• sól• olej do smażenia• cukier puder do posypania	Przesianą mąkę wysypujemy do miski, dodajemy wodę i żółtka, wyrabiamy łyżką. Ubijamy pianę z białek, dodajemy do ciasta. Jabłka obieramy, kroimy w plastry grubości 1 cm, wycinamy gniazda nasienia. Każdy kawałek jabłka wbijamy na widelec, zanurzamy w cieście, następnie kładziemy na patelnię z rozgrzanym olejem i smażymy na jasnożółty kolor. Po zdjęciu z patelni posypujemy cukrem pudrem.

Dzień tygodnia: piątek

Kucharz dnia: Mikołaj Małec


I ŚNIADANIE: Omlet z pomidorami

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 2 duże jajka• szczypta soli• 1 łyżka zimnej wody• 1/2 pomidora• 1 łyżka masła	<p>Do miski wbij jajka, dodaj sól i wodę. Pomidora sparzyć, zdjąć skórkę, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne wraz z sokiem. Miąższ dodatkowo odcisnąć delikatnie w dłoni, pokroić w kostkę i odłożyć. Rozgrzać małą patelnię na średnim ogniu, dodać pół łyżki masła, roztopić. Wrzucić pomidory. Smażyć na większym ogniu przez kilkanaście sekund aż pomidory odparują ale wciąż będą jędrne (na patelni nie powinno być soku). W międzyczasie roztrzepać jajka (różgą, trzepaczką lub widelcem) łącząc białka z żółtkami na jednolitą masę. Na patelnię z pomidorami wrzucić resztę masła i rozprowadzić je po patelni. Wlać masę jajeczną (ogień powinien być wciąż dość wysoki). Poruszając patelnię rozprowadzić masę jajeczną po całej powierzchni patelni, następnie odstawić z powrotem na ogień na kilka sekund tak aby spód się ściął. Smażenie omeletu powinno trwać bardzo krótko, tak aby był puszysty, miękki, delikatny i wilgotny. Za pomocą łopatkę złożyć omelet na pół (może się porwać, ale nie należy się tym przejmować) i przełożyć na talerz.</p>

II ŚNIADANIE: Bruschetta

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 1 bagietka• 3 drobno pokrojone pomidory, oczyszczone z pestek• 1 drobno posiekana cebula• 1 ząbek czosnku, posiekany• 0,5 łyżeczki suszonej bazylii• 0,5 łyżeczki suszonego oregano• 1 szczypta soli• 1 szczypta mielonego czarnego pieprzu• 225 g mozzarelli	<p>W małej misce dobrze wymieszać pomidory z cebulą, czosnkiem, bazylią, oregano, solą i pieprzem. Przykryć i wstawić do lodówki. Nagrząć piekarnik do 190°C. Pokroić bagietkę skośnie na 12 kromek. Ułożyć kromki na blasze do pieczenia i opiekać w piekarniku przez 5 minut, aż uzyskają złoty kolor. Zmniejszyć temperaturę do 120°C. Ponakładać mieszankę pomidorową po równo na wszystkie tosty, a na wierzchu każdego położyć plasterki mozzarelli. Włożyć blachę z grzankami z powrotem do piekarnika i podpiekać, aż ser się roztopi i zacznie wtopiać się w pomidory, czyli około 2 minuty. Podawać zaraz po wyciągnięciu z piekarnika.</p>


PODWIECZOREK: Kisiel domowy

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>owoce: np. 1/2 szklanki jagód i około 1 i 1/2 szklanki wiśni, wydrylowanych</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 szklanki zimnej wody• około 3 łyżeczek cukru - lub więcej do smaku• 3 płaskie łyżeczki mąki ziemniaczanej (+ więcej do uzyskania odpowiedniej gęstości kisielu)	<p>Do rondelika włożyć jagody i wiśnie bez pestek, zalać 2 i 1/2 szklanką wody, dodać cukier i zagotować. Gotować przez około 2 minuty. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w pozostałej 1/2 szklance zimnej wody i dodać do zagotowanych, wrzących owoców. Zagotować i odstawić z ognia do wystudzenia. Jeśli po zagotowaniu kisiel nie będzie gęsty należy rozprowadzić kolejną łyżeczkę mąki ziemniaczanej w bardzo niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie dodać ją do kisielu, wymieszać i zagotować.</p>

Dzień tygodnia: sobota

Kucharz dnia: Mikołaj Małec

I ŚNIADANIE: Jajka zapiekane z masłem i śmietanką

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">2 jajka2 łyżki śmietanki kremówki10 g masłasól, świeżo zmielony pieprz, szczypiorek	Piekarnik nagrzać do maksymalnej temperatury, minimum 240 stopni. Śmietankę wlać do rondelka, zagotować. Do każdej foremki suflietowej wlać po 1 łyżce śmietanki, wbić 1 jajko, posypać szczypiorkiem, doprawić solą i pieprzem a na wierzchu ułożyć wiórki masła. Foremki ustawić w żaroodpornym naczyniu i wlać do niego tyle wrzącej wody, aby sięgała do połowy wysokości foremek. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Zapiekać przez 10 - 15 minut, aż białka się zetną, ale żółtka pozostaną płynne. Podawać z tostami.

II ŚNIADANIE: Kanapka

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">łyżeczka dowolnego dressingu;2 kromki ciemnego pieczywa;dwa plasterki bekonu z indyka;dwa plasterki wędliny z piersi indyka;2 plasterki pomidora;2 liście sałaty;	Posmaruj dressingiem kromkę chleba, tylko z jednej strony. Ułóż kolejno bekon z indyka, wędlinę, pomidora i sałatę. Przykryj drugą kromką chleba i przekrój na pół.

PODWIECZOREK: Wytrawne muffinki z żurawiną i orzechami

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">2 duże jajka80 ml oleju125 ml mleka200 g koziego twarogusólpieprz250 g mąki pszennej3 łyżeczki proszku do pieczenia40 g kalifornijskich orzechów włoskich100 g żurawiny amerykańskiej	Do wysokiej miski wbij jajka, dodaj olej, mleko i kozi twaróg. W drugim naczyniu wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, następnie połącz masę twarogową z mąką. Wrzuć żurawinę i posiekane orzechy włoskie. Całość bardzo dokładnie wymieszaj. Piekarnik rozgrzej do temp. 180°C Foremki na muffinki wypełnij ciastem do 3/4 wysokości. Wstaw do rozgrzanego piekarnika. Piecz blisko 30 minut.

Dzień tygodnia: niedziela

Kucharz dnia: Mikołaj Małec


I ŚNIADANIE: Płatki kukurydziane z owocami i ziarnami

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 3-4 łyżki płatków kukurydzianych• 1 banan• 1 kiwi• pół szklanki naturalnego lub waniliowego jogurtu pitnego• 1 łyżka mieszanki ziaren (słonecznika, dyni, siemienia lnianego)	<p>Na płatki wyłożyć obrane i pokrojone owoce. Zalać jogurtem i posypać ziarnami.</p>

II ŚNIADANIE: Zdrowe batoniki

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">• 2 szklanki płatków owsianych górskich• 100 g suszonej żurawiny (1 szklanka) albo innych, niesiarkowanych suszonych owoców• 2 łyżki miodu• 1/2 kg słodkich jabłek• 2 łyżki soku z cytryny• 1 płaska łyżeczka soli• szklanka uprażonych ziaren: pestki dyni, słonecznik, sezam, płatki migdałów (dałam po 40 g słonecznika i płatków migdałów - po niecałe pół szklanki i 1 łyżkę czarnego sezamu)	<p>Jabłka zetrzeć na tarce o drobnych oczkach - razem ze skórką. Żurawinę namoczyć w wodzie przez około 5 minut. Odcedzić ją i drobno posiekać. Jabłka, żurawinę, sól, płatki owsiane, miód i sok z cytryny, dokładnie wymieszać. Miskę przykryć i wstawić na noc do lodówki. Następnego dnia dodać uprażone ziarna słonecznika, płatki migdałów i sezam (prażę na wspólnej patelni dorzucając ziarna od najgrubszego: najpierw słonecznik, po minucie płatki migdałów, na końcu sezam), dokładnie wymieszać. Blachę z piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia, wyłożyć masę, docisnąć mocno - zwilżoną ręką. Piec w piekarniku nagrzanym do około 200 st. C przez około 30 min. Zostawić jeszcze na 10- 15 minut w piekarniku. Kroić ostrym nożem na porcje jeszcze w formie, na razie bez wyciągania i zostawić do całkowitego wystygnięcia.</p>

PODWIECZOREK: Omlet biszkoptowy

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>2 jajka</p> <ul style="list-style-type: none">• mała szczypta soli• 2 łyżki mąki pszennej• kawałek masła	<p>Białka oddzielić od żółtek. Mąkę przesiać do miseczki. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę na wysokich obrotach miksera, następnie stopniowo dodawać wymieszane żółtka, cały czas ubijając (przez około pół minuty). Zmniejszyć obroty na minimalne i stopniowo (ale krótko, już tylko przez około 10 sekund) dodawać przesianą mąkę.</p> <p>Od razu zacząć nagrzewać patelnię (z nieprzywierającą powłoką) o średnicy 18 - 20 cm na średnim ogniu przez około pół minuty. Na widelec nadziać kawałek masła i szybko posmarować nim dno i boki patelni. Wyłożyć ubitą masę, zmniejszyć ogień na średnio-mały i smażyć omlet (bez przykrycia) przez około 3-4 minuty, aż omlet zacznie cichutko "skwierczeć".</p> <p>Wówczas przełożyć omlet na drugą stronę (technika dowolna, od podrzucania poprzez przekładanie dwiema łyżkami i pomoc drugiej osoby, można też zsunąć omlet na talerz, przykryć odwróconą patelnią i ponownie odwrócić. Smażyć z drugiej strony przez około 2 minuty. Przełożyć na talerz, posypać cukrem pudrem i podawać z ulubionymi dodatkami np. bananem.</p>

Dzień tygodnia: Sobota

Kucharz dnia: Antek

Małek gr.
odkrywczy.

I ŚNIADANIE Kanapka z szynką i pomidorem

Rysunek lub zdjęcie



Składniki:

1. Chleb razowy
2. Masło
3. Salata zielona
4. Szynka
5. Pomidor
6. Szczypiorek
7. sól i Pieprz

Opis przygotowania

1. Posmaruj kromkę chleba razowego masłem.
 2. Ułóż liść salaty poł z na kromkę,
 3. połóż plasterki szynki, pokrój pomidora na plasterki.
 4. Pokrój szczypiorek i posyp nim kanapkę.
- Dodaj sól i pieprz do smaku

Dzień tygodnia: Sobota

Kucharz dnia: Antek

Małek gr. Odkrywców

II ŚNIADANIE Naleśniki

Rysunek lub zdjęcie



Składniki:

2 jajka, 1 i 1/2 szklanki mleka,
1 szklanka wody mineralnej
gazowanej, 2 i 1/2 szklanki
mąki, cukier puder, szczypta
soli,

Wszystkie składniki wymieszać razem mikserem a następnie

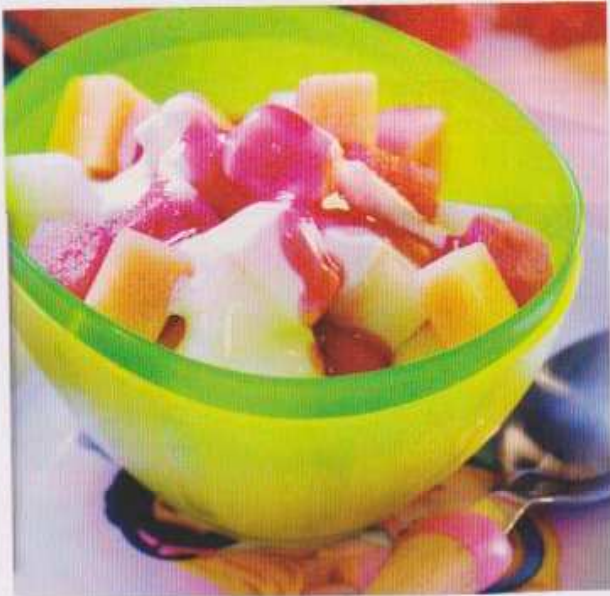
ułożyć naleśniki na patelni. Gotowe naleśniki
pomarażać drewnem lub nutelą. Można dodać
świeże owoce.

Dzień tygodnia: Sobota

Kucharz dnia: Antek Malek

PODWIECZOREK: Salatka owocowa

Rysunek lub zdjęcie



Składniki:

Kawałek Melona

Kawałek arbuz

Pół gruszki

Jogurt naturalny

Sztyreczka cukru pudru

garść malin

Opis przygotowania:

Umyj owoce a następnie pokrój je. Wymierzaj


Jogurt z cukrem i polej nim owoce. Zmiksuj maliny

i polej nimi owoce.

Dzień tygodnia: Poniedziałek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Dagmara Matczak
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>chleb razowy, sałata, węd- lina, pom- idor, płatki. żytnie, jogurt naturalny.</p>	<p>kroimy chleb, smarujemy masłem, składziemy umytą sałatę, wędlinę, pomidor. Wlewamy jogurt do miski. Dodajemy płatki.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>banan pomarańcze</p>	<p>obieramy banana. myjemy pomarańcze, kroimy na pół, wyciskamy sok.</p>


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>kisiel winogrona</p>	<p>gotujemy wodę, wyciskamy kisiel, mieszamy. myjemy winogrona</p>


Dzień tygodnia piątek

Kucharz dnia MARCIN MARGOZUK


1 śniadanie

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - chrupki kukurydziane - mleko 2% - pomarańcze 	<p>Do miski wsypać chrupki kukurydziane. Zalać ciepłym mlekiem 2%. Wycisnąć sok z pomarańczy.</p>

2 śniadanie

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - bułka żytnia z ziarnami - masło - szynka - pomidor - liść sałaty - kiełki sojowe - banan 	<p>Przekrój bułkę nożem. Obie połówki posmarować masłem. Położyć liść sałaty na każdą połówkę. Na sałatę położyć plasterki szynki, a na nią plasterki pomidora. Na pomidora dać garść kiełków soju. Obrąć banana.</p>

Podwieczorek

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - torebka budyniu waniliowego - mleko 2% - Dżem truskawkowy - jabłko - zielona herbata 	<p>Torebkę budyniu rozpuścić w gorącym mleku. Wlać do miseczek i poczekać aż ostygnie. Na zimny budyń nałożyć dżem truskawkowy. Obrąć jabłko ze skórki. Podgrzać wodę do 90 stopni i zalać w szklance zieloną herbatę.</p>

dzień tygodnia: wtorek

kucharz dnia: Jan Mieszwa

Smacznego!!!

danie: rosół

Rysunek:



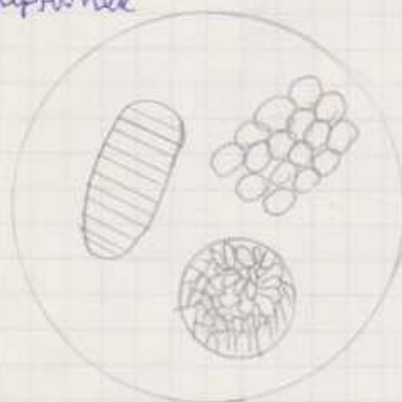
składniki
marchew, seler,
kurczak, woda,
pietruska,
sól

przygotowanie

marchew, seler i pietruskę
obrać i umyć, wrzutko
wrzucić do garnka
zalać wodą, gotować
ok. godzinę.

danie: ziemniaczki z wodą z grillowanym kurczakiem
i surówką

Rysunek



składniki:
piersi z kurczaka,
ziemniaki, woda
marchew,

przygotowanie:

ziemniaki na 20 minut
wstawić do garnka z
wodą, pierś wrzucić
na grill na ok. 10-20 min
marchew zetrzeć na
tarce.

~~sól~~

podwieczorek: gruszki pieczone z miodem

Rysunek:



składniki:
gruszka, miód,

przygotowanie:


odkroić górną część
gruszki, wydlubić
nasiona, w dziurę
która pozostała nalać
miodu, całość wstawić
do pieca na ok. 20 min w
temperaturze 150°C.

ŚRODA


Dzień tygodnia: poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: AGATA MILEWSKA
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE: JAJECZNICA Z PAPRYKĄ, POMIDORAMI I SZCZYPIONIEM

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>2 jajka kurze, 1-4 średniej czerwonej papryki, 5-6 małych kostajłowych pomidorków, kromka chleba potroszonego ^{nieostrego} Tuzicka szczypiorku i soli do smaku.</p>	<p>Na patelni roztopić masło i dodać pokrojoną w kostkę paprykę, podduzić 2 minuty na małym ogniu. Wbić jajka i pokrojone pomidorki. Łatwo lekko wymieszać. Jajecznicę posypać drobno pokrojonym szczypionkiem. Podawać z kromką chleba.</p>

II ŚNIADANIE: JOGURT NATURALNY Z KAWAŁKAMI BANANÓW

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>jogurt naturalny 1 banan.</p>	<p>Pokroić banana w plasterki i wymieszać z jogurtem naturalnym.</p>

PODWIECZOREK: STARTE JABŁKO Z MARCHEWKĄ POSYPANE BISZKOPTEM

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>2 duże jabłka 5 marchewek, 2 tyściecki cukru, 3 biszkopty.</p>	<p>Jabłka i marchew obrab, zetrzeć na tarce (małe oczka) wrzucić do miski i wymieszać. Posypać cukrem i skruszonymi biszkoptami.</p>




MNIAM!
SMACZNEGO!




Dzień tygodnia: czwartek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Aleksandra Milewska
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE: JAJECZNICA Z PAPRYKĄ, POMIDORAMI I SZCZYPIONIEM

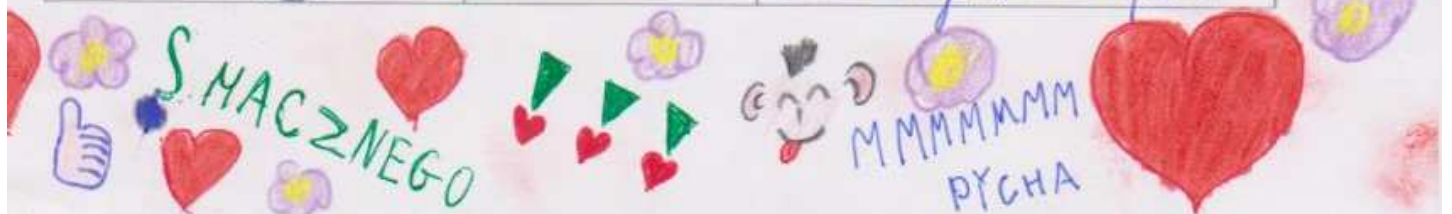
Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 jaja kurze, 114 średniej czerwonej papryki 5-6 małych kostajowych pomidorów kromka chleba pełnoziarnistego łyżka szczypioru szczypta soli do smaku	Na patelni roztopić masło i dodać pokrojoną w kostkę paprykę poddusić 2 min na małym ogniu. Włożyć jajka i pokrojone pomidorki. Całość lekko wymieszać. Jajecznicę posypać drobno pokrojonym szczypiorkiem, podawać z kromką chleba.

II ŚNIADANIE: JOGURT NATURALNY Z KAWAŁKAMI BANANÓW

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jogurt naturalny 1 banan	Pokroić banana w plasterki i wymieszać z jogurtem naturalnym.

PODWIECZOREK: STARTE JABŁKO Z MARCHEWKĄ POSYPANE BISZKOPTEM

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 duże jabłka 5 marchewek 2 łyżeczki cukru 3 biszkopty	Jabłka i marchew obrąć, zetrzeć na tarce (małe oczka) wrzucić do miski i wymieszać. Posypać cukrem i skruszonymi biszkoptami.



Dzień tygodnia:

niedziela


poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia:


Arkadiusz Malenda

imię i nazwisko Odkrywczy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Platki szklanka mleka	podgrzej mleko zalej płatki na talerzu mlekiem smacznego

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1 bułka i 1 plaster szynki 1 ogórek 1 pomidor i trochę sera	przekroć bułkę na pół, posmaruj masłem połóż plaster szynki i pomidora i ogórka nalej szklankę wody do picia (lub ulubiony sok)

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Lody: nastajowe pomarańczo- we waniliowe	nałóż 1 gałkę lody w do salaterki i gotowe

Pomiedziatek

Wiktor Drozek

I ŚNIADANIE



SKŁADNIKI:

Twaróg półtłusty
miód
rodzynki
jogurt naturalny
pieczywo razowe

Twaróg wymieszać z jogurtem dodać miód i rodzynki i wszystko wymieszać i potrzyć na pieczywie
Kanapka na stółko

II ŚNIADANIE do szkoly



SKŁADNIKI:

Pieczywo razowe
ogórek zielony
wędlina drobiowa
sałata
ser żółty



Kanapka do szkoly
+ jabłko + woda mineralna



Pieczywo smarujemy masłem, układamy liść sałaty, plasterki wędliny, sera żółtego, i pokrojony w plasterki ogórka. Przykrywamy pieczywem od góry.

PODWIECZOREK

wocowy sorbet



SKŁADNIKI:

owoce np:
truskawki, maliny,
banan, kiwi, melon,
arbuz - dla mnie
najlepszy z truskawek 😊
cukier puder

Owoce kroimy drobno, potem malakserem rozdrabniamy na mus, dodajemy cukier puder do smaku i wkładamy do naczyń i do zamrażarki na 2-3 godziny.



Dzień tygodnia: sobota

Kucharz dnia: Agata Musiol

I ŚNIADANIE: FRITATA NA DZIEŃ DOBRY I HERBATKA OWOCOWA

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	 <p>3 plasterki szynki gotowanej 3 łyżki słodkiej kukurydzy konserwowej 1 łyżka masła 2 jajka 2 pomidorki koktajlowe sól i pieprz</p>	<p>Pokrojoną w kostkę szynkę i odsączoną kukurydzę konserwową podsmażyć na maśle. Wszystko zalać roztrzepanym jajkiem ze szczyptą soli i pieprzu. Patelnię przykryć pokrywką i poczekać (lub umieścić w piekarniku na ok. 10 min - 180°C), aż jajka będą ścięte, następnie delikatnie przewrócić na drugą stronę za pomocą łopatki. Usmażoną Frittate podawać ze szczypiorkiem i pomidorkami.</p>

II ŚNIADANIE: RAZOWA BUŁKA Z WEDLINKĄ I SAŁATKĄ, OWOCE I SOK POMIDOROWY

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	 <p>1 bułeczka razowa z ziarnami 3 plasterki szynki z indyka Kilka plasterków pomidora Sałata Masło Szczypiorek Dodatki: truskawki, sok pomarańczowy</p>	<p>Bułkę przekroić, posmarować masłem i ułożyć wg uznania: sałatę, wędlinkę, pomidorki – można posypać szczypiorkiem (wg uznania).</p>


PODWIECZOREK: MUFFINKI OWSIANE Z MIODEM PODANE Z KOKTAJLEM MALINOWYM

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	 <p>300g mąki 2/3 szklanki płatków owsianych drobnych 2 łyżeczki proszku do pieczenia 1/2 łyżeczki cynamonu Szczypta soli 2 jajka 200ml mleka 1/3 szklanki oleju 50g cukru 5 łyżek płynnego miodu Papilotki do muffinek</p>	<p>Jeśli nie macie płynnego miodu wystarczy podgrzać i rozpuścić ten scukrzony. W jednej misce wymieszać wszystkie składniki suche: mąka, proszek do pieczenia, płatki owsiane, cynamon, cukier i ewentualna sól. W drugiej misce wymieszać wszystkie składniki mokre: jajka, mleko, olej, miód aby się dobrze połączyły. Ja to robię blenderem. Składniki SUCHE wsypać do MOKRYCH i wymieszać niezbyt dokładnie. W formie do muffinek ułożyć papilotki i do nich nakładać ciasto do 3/4 wysokości dziurki w formie. Piec 20-25 minut w temp. 180°C z termoobiegiem lub 200°C. bez termoobiegu.</p>
	 <p>350 g malin szklanka kefiru pół banana (można pominąć) 2 łyżeczki cukru (trzcinnego)</p>	<p>Wszystkie składniki umieszczamy w rozdrabniaczu bądź w misce i miksujemy blenderem na gładką masę. Zamiast cukru trzcinnego możemy dodać łyżkę miodu. Koktajl podajemy schłodzony.</p>


Dzień tygodnia: Poniedziałek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Piotr Musioł
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - Bułka - masło - sałata - pomidor - jajko - szczypiorek 	<p>Myję ręce. Bułkę przekrawamy, smarujemy masłem! Kładziemy sałatę, plasterki pomidora, pokrojone jajko oraz szczypiorek.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tosty. - ser - szynka - ogórek kiszony - masło 	<p>Na toście położyć plasterki szynki, oraz sera. Następnie położyć plasterki ogórka. Przykryć drugim tostem. Włożyć do opiekacza.</p>


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none"> - jajko - $\frac{1}{2}$ szklanki mleka - $\frac{3}{4}$ szklanki mąki - $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia - łyżka cukru - łyżka masła - pokrojone jabłka, 	<p>Wymieszać jajko, masło i mleko. Osobno wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia i cukrem. Następnie wymieszać wszystkie składniki. Smażyć na patelni. Włożyć na wierzchu pokrojone jabłka.</p>


Dzień tygodnia: wtorek.....

Kucharz dnia: Michał Nantaszyc
Odkrywczy I


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	3 szklanki wody 3 szklanki płatków owsianych 2 duże łyżki mąki kukurydzianej ½ łyżeczki soli dżem do posmarowania orzechy włoskie mielone do posypania	Wszystkie składniki zamieszać .Usmażyć gofry ,posmarować dżemem i posypać orzechami

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Chleb ze słonecznikiem zielona sałata szynka świeży zielony ogórek	Na kromkę chleba położyć liść sałaty, plasterk szynki oraz plasterki ogórka

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1 banan 1 jabłko kiść winogrona jogurt	Banana obrać ze skórki . pokroić w krążki, jabłko umyć i obrać ze skórki ,pokroić w cząstki, winogrona umyć .Ułożyć owoce na talerzu i jogurt jako dodatek. Smacznego!

piątek

Maja Niedźwiedzi

I śniadanie



ciemny chleb z
twarogiem z
rodziewką i
szczyptką

mieszamy twaróg z
pokrojonym szczyptką
i pokrojoną rodziewką
kromkę sytnego pieczy-
wa smarujemy twarogiem

II śniadanie

YOGURT
NATURALNY



jogurt naturalny,
owoce, miód

lubię jogurtu natural-
nego strobiszony tykożek,
miodek, mójem, krowiny,
chrupię owoce

podwieczorek

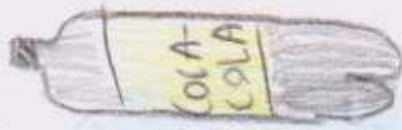


warzywa,
owsiane ciasteczka
białko, płatki
owsiane, miód,
bakalie

owsiane ciasteczka -
białko ubijamy na pianę
dodajemy płatki owsiane,
bakalie i miód, pieczemy
w piekarniku 20 minut



NIE O MIJAJ



DARUJ
SOBIE



EKSTRA
DUZO

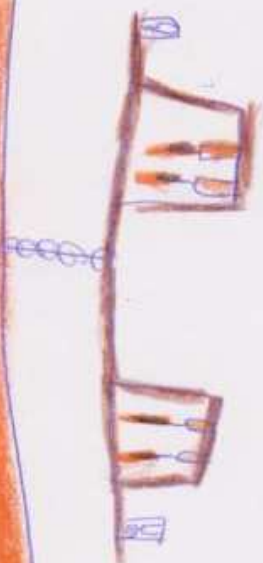
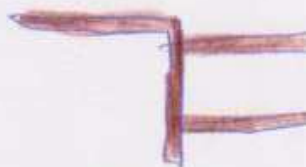
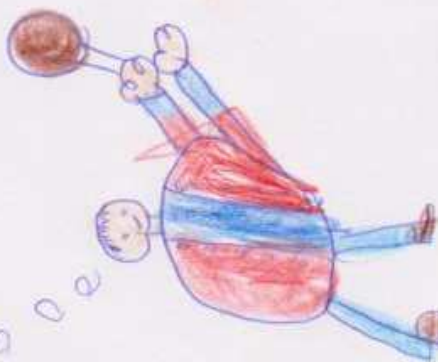


DUZO



EKSTRE MALNIE
DUZO

KTO ZA DUZO JE,
TENI 2 BRZUCIEM ZIE



dzień tygodnia: **środa**

Kucharz dnia: **Piotr Nowak**
Odkrywczy

Śniadanie:

Płatki z owocami



Składniki

- płatki owsiane
- mleko lub woda
- różne owoce
- miód lub syrop klonowy
- bakalie
- herbatka owocowa

Opis przygotowania

1. Płatki gotujemy na wodzie lub mleku.
2. Ugotowane płatki przekładamy do miseczki
3. Owoce kroimy na kawałeczki
4. Do płatków dodajemy owoce, bakalie, miód lub syrop klonowy
5. Wszystko mieszamy
6. Przygotujemy herbatkę.
Smacznego!

Śniadanie:

Przema kanapka



Składniki

- kromka chleba razowego
- szynka, masło
- ser żółty
- sałata zielona
- pomidorki
- szczyptę piekora
- jabłko
- pomarańcza

Opis przygotowania

1. Chlebek smarujemy masłem.
2. Kładziemy liść sałaty, szynkę i plasterki sera.
3. Pomidorki kroimy na plasterki i kładziemy na kanapkę
4. Kanapkę posypujemy pokrojonym suszonym piekorem
5. Do kubeczka wyciskamy sok z pomarańczy.
Wszystko zjadamy z jabłkiem.

Wieczorek:

Owocowy jogurt



Składniki

- jogurt naturalny
- truskawki lub inne owoce
- ziarna słonecznika
- miodek

Opis przygotowania

1. Owoce kroimy na kawałeczki
2. Do jogurtu dodajemy słonecznik i miodek.
3. Wszystko mieszamy
Smacznego!


Dzień tygodnia sobota.....

Kucharz dnia Julia Podzimek.....


I ŚNIADANIE

Zdjęcie lub rysunek	Składniki	Opis przygotowania
	kromki chleba, masło, wiejski ser, mozzarella, ogórek, pomidor, szczypiorek, natka pietruszki	"Warzywny potworek" W małej miseczce umieszcza- my wiejski ser. Warzywa kroimy w plasterki. Kalekę zachowujemy ogonek mozzarella, aby potem zrobić z niego nos potworka. Z plasterków mozzarella robimy oczy potworka. Dekorujemy szczypiorkiem i natką pietru- szki. Chleb smarujemy masłem.

II ŚNIADANIE

Zdjęcie lub rysunek	Składniki	Opis przygotowania
	wszystkie znalezione owoce w ogrodzie	"Owocowa misa witaminowa" Wszystkie zebrane owoce myjemy i umieszczamy w misce. Zajadamy ze smakiem.

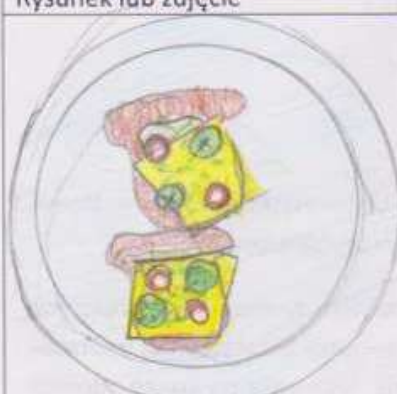
PODWIECZOREK

Zdjęcie lub rysunek	Składniki	Opis przygotowania
	banany, gorzka czekolada wiórki kokosowe płatki migdałowe lub siekane orzechy, patyczki po lodach	"Bananowe lody w czekoladzie" Banany przekrawamy na pół i wkładamy patyk w każdą połowę. Ociem- kostek czekolady roztopiamy na małym ogniu w garnku cały czas mieszając. Banany oblewamy powstałą polewą czekoladową i obsypujemy wiórkami kokosowymi, płatkami migdałowymi lub orzechami.

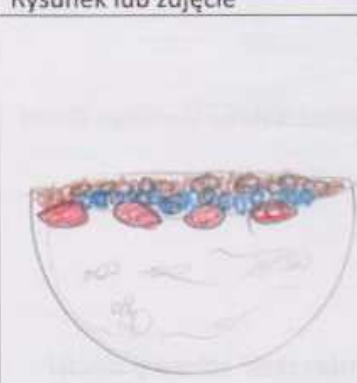
Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Kamila Ogierman
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	chleb ser żółty rodziew serrapiołek ogórek masło	chleb smarujemy masłem i nakła- damy ser żółty, następnie kładzie- my rodziew, ogórka i serrapiołek

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jogurt naturalny datki owiane truskawki borówki	do miski przełada- my jogurt natural- ny i wkładamy owoce (truskawki i borówki) i posypujemy płatkami owsianymi


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	banan truskawki mango kiwi	Wszystkie owoce kroimy (truskawki na pół, banana na w- plasterki reszta w kostki) i wsypujemy do miski

Dzień tygodnia: środa
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Ania Olczyk
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE: Bananna kanapka

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 kromki chleba pełnoziarnistego 5g masła 2 listki sałaty pół pomidora 6 plasterków ogórka	Kromki posmaruj masłem, potrzy sałatę, pokrojony pomidor i ogórki. Dłuzkoryj dolną kromkę.

II ŚNIADANIE: Mate "conico"

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	garść migdałów orzechów laskowych 6 suszonych moreli 1 jogurt owocowy	Zjedz jogurt, następnie schrup migdały, orzechy i morele.

PODWIECZOREK: Salatka owocowa

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	7 szt. jasnokolorowych winogron 1 jabłko 1 banan 1 pomarańcza 1 kiwi 1 nektarynka 1 gruszkę	Umyj owoce, Zdejmij z nich skórki. Pokrój w kostkę. Wymieszaj. Podawaj zaraz po przygotowaniu.

obota - 19.10.2013 r. Marcin Pakula - Odkrywcy I

I Śniadanie: Naleszniki z serem.



Składniki: jajka,
mleko, mąka pszenna,
cukier, olej, puder
Składniki nadzienia:
twaróg, jajko,
cukier, śmietana
i rodzynki.

Wymieszać
składniki
i smażyć na
patelni. Posmaro-
wać nadzieniem.
Zawinąć i posy-
pać pudrem.

II Śniadanie: Jogurtowy koktajl bananowy



Składniki:
jogurt naturalny,
1 banan, 1 łyżka
miodu.

Do jogurtu
dodać pokrojonego
banana i miód,
wszystko
zmikrować.

Podwieczorek: Talerz świeżych warzyw.



Składniki: sałata
lodowa, pomidor,
ogórek zielony,
marchewka,
naprzyka, ziola
i oliwa z oliwek.

Warzywa
pokroić. Przyprawy
i ziola zmieszać
z oliwą. Polać
warzywa
i wymieszać.

Obiad:

I Danie: Rosół z makaronem.



Składniki: 50 dag
wołowiny, 25 dag
cielęciny i 25
dag skrzydełek
z kurczaka,
włoszczyzna,
przyprawy,
makaron, pietruszka.

Mięso i przyprawy
zagotować w 2 l
wody. Dodać
warzywa.
Gotować ok. 1 h.
Ugotować makaron.
Posypać pokrojoną
natką pietruszki.

II Danie: Piersz kurczaka z bazylią i tymiankiem,
ryżem i pomidorem.



Składniki:
Piersz z kurczaka,
masło, posiekana
świeża bazylija
i tymianek, przyprawy
ryż, pomidor.

Piersi podsmarzyć
na masle. Dodać
przyprawy. Dusić
z dodatkiem
wody. Podawać
z ugotowanym
ryżem i pomidorem.

Kolacja: Kanapki z wędliną, zieloną sałatą
i rzodkiewką.




Składniki: Chleb
graham, masło,
szynka gotowana,
sałata zielona,
rzodkiewki.

Dwie kromki
chleba posmarować
masłem. Nałożyć
liście sałaty,
wędlinę i pokrojo-
ną rzodkiewkę.


Dzień tygodnia: Poniedziałek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Bartek Piękosz
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1. mleko 2. płatki	mleko podgrzać, wsypać płatki

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1. owoc 2. kanapka - kost - szynka - ser - sałata - pomidor	Kanapkę zrobić wg swojego uznania

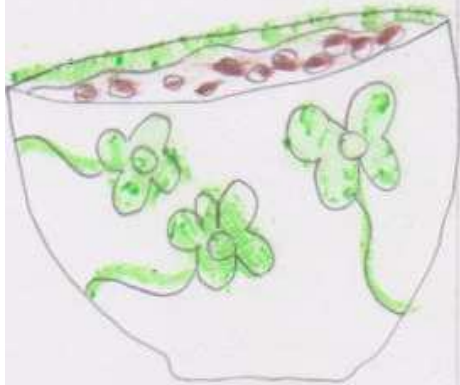
PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1. herbatka 2. bułeczki 3. miód 4. masłko	Zrobić bułeczkę z międem i masłkiem

dzień tygodnia. poniedziałek.
I śniadanie

Kucharka: Wiktoria Pietrzykowska

owsianka



składniki.

mleko,
płatki owsiane

przygotowanie.

Do mleka dodać
płatki owsiane i
zamieszać.

Cystować na
wolnym ogniu
cały czas mieszając.

I śniadanie

kanapka i sok.



składniki.

kanapka: bułka
(lub chleb ziarnisty)
masło, żółty ser,
szynka, (pomidor).

sok: jabłko,
pomarańcza

przygotowanie.

Butkę przekroić
na pół, posmarować
masłem, położyć na
to szynkę, ser, pomidor.

Owoce umyć i wyci-
snąć z nich sok.

odwieczorek

szaszłyk



składniki.

jabłko, kiwi,
ananas, truskawka,
winogrona.

przygotowanie


Owoce myjemy,
obieramy, tnemy
na kawałki.

Nabijamy na
patyczki.


Dzień tygodnia: czwartek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Baltazar Plešek
Imię i nazwisko Odkrywcy

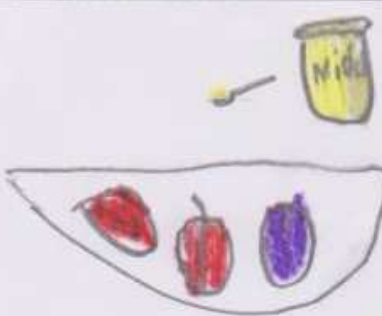
I ŚNIADANIE: OWSIANKA

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Mleko, płatki owsiane.	Mleko zagotować z płatkami.

II ŚNIADANIE: KANAPKA Z RAZOWEJ BUŁKI

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Butka razowa, masło, warzywa.	Butkę posmarować masłem, ułożyć na niej ulubione warzywa.

PODWIECZOREK: SAŁATKA OWOCOWA


Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Truskawki, jabłko, śliwki, miód.	Owoce umyć, pokroić, wsypać do miski i wymieszać z miodem.

PIĄTEK


Dzień tygodnia:
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Maja Pinta
Imię i nazwisko Odkrywcy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	chleb ugotowane jajko cebula szynka mięso	smarujemy maślanem chleb nakładamy szynkę kroimy cebulę i posypu- jemy nią kanapkę, kładziemy kanapkę na talerzyk i jajko

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	bułka serce almette szynka sólata	przekrajamy bułkę na pół potem smarujemy część serkiem almette nakładamy szynkę i patatę przekrawamy z części bułki i gotowe


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	JOGURT Jabłko	Myjemy jabłko i wyciągamy z lodówki swoją ulubiony jogurt


Dzień tygodnia: SOBOTA

Kucharz dnia: DANIEL PODGÓRSKI


I ŚNIADANIE: CHRUPKIE MUSLI

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">1/2 szklanki miodu1/2 szklanki syropu klonowego4 szklanki płatków owsianych1 szklanka migdałów, grubo posiekanych1/2 szklanki orzechów włoskich, grubo posiekanych1/2 szklanki ziaren słonecznika1/2 szklanki pestek dyni1 szklanka rodzynek sułtańskich, suszonych moreli i jabłek1 łyżeczka mielonego cynamonu	<ol style="list-style-type: none">1. Nagrzej piekarnik do 180°C. W małym rondelku podgrzej na kuchence miód z syropem.2. Pozostałe składniki wsyp do dużej miski.3. Dodaj pogrzany miód z syropem.4. Dokładnie wymieszaj.5. Rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika na 15-20 minut; od czasu do czasu przemieszaj, żeby musli się nie przypaliło.

II ŚNIADANIE: EGZOTYCZNE KANAPKI Z SZYNKĄ

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 szklanki drobno posiekanej natki pietruszki2 pomidory, pokrojone w drobną kostkę1 duża czerwona cebula, pokrojona w drobną kostkę3 łyżeczki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia2 łyżeczki octu balsamicznego4 chlebki pita2 łyżki hummusu200 g chudej szynki80 g mieszanki sałatsól i pieprz, do smaku	<ol style="list-style-type: none">1. Do miski włóż natkę, pomidory i cebulę. Polej oliwą oraz octem i delikatnie wymieszaj.2. Każdy chlebek posmaruj hummusem.3. Przykryj plasterkami szynki.4. Na wierzchu rozłóż porcję sałatki pomidorowej.5. Posyp mieszanką sałat6. Oprósź solą oraz pieprzem i zawiń tak, by nadzienie było wewnątrz.


PODWIECZOREK: SAŁATKA OWOCOWA

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">1 brzoskwinia1 zielone jabłko1 czerwone jabłko1 mango1 kiwikilka plasterków melonamały pojemnik truskawek1 puszka (375 g) krojonych ananasówpokruszone listki miętycukier, do smaku	<ol style="list-style-type: none">1. Świeże owoce pokrój w kostki lub plasterki.2. Włóż do sałatki i delikatnie wymieszaj.3. Dodaj pokrojone ananasy wraz z zalewą i oprósź miętą.4. Sałatkę ponownie delikatnie wymieszaj.5. Jeśli jest za kwaśna możesz ją posłodzić do smaku. Na koniec wstaw sałatkę do lodówki. Podawaj schłodzoną.

Dzień tygodnia: środa
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Wionka Raczkańska
Imię i nazwisko Odkrywcy

I ŚNIADANIE: zupa mleczna

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- 0,5 l. mleka- 2 łyżki kaszy manny- 2 łyżki płatków owsianych- 1 banana- 1 łyżeczka siemienia lnianego- 1 łyżka rodzynków	Do mleka dodajemy wszystkie składniki i gotujemy 4 min. Zupa gotowa.

II ŚNIADANIE: kamapki

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- bułka- oliwe 2 oliwek- rzodkiewka- pomidor- ser biały- sałata	Na bułkę dodajemy sałatę, plasterki sera białego, plasterki pomidora, 2 plasterki rzodkiewki i pokrywamy odrobina oliwy 2 oliwek, gotowe.


PODWIECZOREK: sałatka owocowa

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- 3 jabłka- 2 banany- 3 gruszek- 3 brzoskwinie- 3 kiwi- rodzynki- orzechy włoskie	Ocieramy owoce, kroimy w kostkę, dodajemy sparzone rodzynki i obrane orzechy włoskie.


Dzień tygodnia: poniedziałek

Kucharz dnia: Mateusz Sałata Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

	<p>szklanka mleka lub kubeczek jogurtu naturalnego, 2 łyżki płatków owsianych, kilka suszonych śliwek, jabłko, 10 orzechów laskowych</p>	<p>Wlać jogurt lub mleko do miseczki, nasypać płatków owsianych, dodać pokrojone śliwki i jabłko oraz orzechy. Można dodać miodu. Smacznego!</p>
---	--	--

II ŚNIADANIE:

	<p>bułki żytnie, 1 dojrzałe awokado, serek bieluch, plastry chudej szynki, 1 czerwona papryka, rzeżucha,</p>	<p>Serek bieluch utrzeć z awokado w miseczce. Można dodać ziarna słonecznika. Pastą posmarować bułkę. Położyć plaster szynki, następnie paski papryki. Udekorować rzeżuchą. Smacznego!</p>
--	--	--


PODWIECZOREK:

	<p>banan, 2 jajka, serek wiejski, 2 łyżki otrębów owsianych, 1 łyżka siemienia lnianego, 1 łyżeczka cynamonu, 1-2 marchewki</p>	<p>Banana obrać i pokroić. Dodać serek wiejski i pozostałe składniki, z wyjątkiem marchewki. Wszystko razem wymieszać. Rozgrzać łyżkę oleju na patelni. Z gotowego ciasta usmażyć racuchy. Zetrzeć na tarce marchewkę i posypać nią usmażone racuchy. Smacznego!</p>
---	---	--


Dzień tygodnia: Sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: MICHAŁ CIEMIENIK
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 KROMKI CHLEBA TOSTO- WEGO, 1 PLAST- ER SZYNKI, 2 PLASTY, MOZARELLI, POMIDOR, SZCZYPOR, KETCHUP	<u>TOSTY SZYNKARELLA</u> NA KROMCE WŁOŻYĆ SZYNKĘ, POMIDOR, SER. PRZYKRYĆ DRUGĄ KROMKĄ. UPIEC W OPIEKACZU. PODAWAĆ Z KETCHUPEM I SZCZYPORKIEM.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1 JAJO NATW- ARDO, MAJON- EZ, SZCZYPOR, SÓL, POMIDOR, KROMKA CHLEBA, MASŁO.	<u>MORDKA DOKTORA SZCZ</u> <u>YPIORA Z POŁÓWEK</u> JAJKA WYJAĆ ŻÓŁTKO I WYMIESZAĆ Z MAJONEZ- EM, SZCZYPORKIEM I SOLĄ. WŁOŻYĆ NA TALERZU JAK NA ZDJĘCIU.


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1 BANAN JOGU- RT NATURALNY, MIOD, MIODOWE PŁATKI CORN FLAKES	<u>CHRUPKOWY KOKTAIL</u> <u>BANANOWY BANANA</u> ROZGNIĘŚĆ WIDELCEM DODAĆ JOGURT I MIOD. NAKONIĘC ZMIESZAĆ Z PŁATKAMI.


Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Maciej Sowiński
Imię i nazwisko Odkrywcy

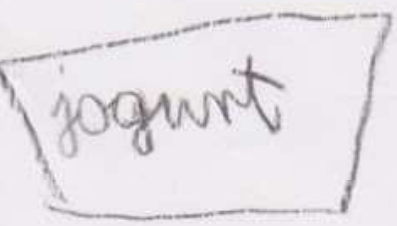
I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	makrela chleb masło	Najpierw kroję chleb i smaruję kromki masłem. Na posmarowane kromki kładę kawałki makreli.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	banan	Odkremam banan ze skórki i zjadam go.


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jogurt	Otwieram pokrywkę jogurtu i zjadam go.


Dzień tygodnia: *Sobota*

Kucharz dnia: *Xawery Stawiarski*


I ŚNIADANIE: „Kolorowa kanapka”

	Składniki: <ul style="list-style-type: none">• chleb pełnoziarnisty – kromka• jajko na twardo• margaryna• ogórek zielony• szczypiorek	Opis przygotowania: <p>Chleb posmaruj margaryną. Dodaj pokrojone jajka i ogórek. Posyp szczypiorkiem. Podawaj ze szklanką soku wyciśniętego ze świeżych owoców.</p>
---	--	--

II ŚNIADANIE: „Salatka owocowa”

	Składniki: <ul style="list-style-type: none">• banan• gruszka• kiwi• jabłko	Opis przygotowania: <p>Owoce umyj i osusz. Następnie obierz i pokrój w kostkę. Wsyp do miseczki i zmieszaj.</p>
---	---	--


PODWIECZOREK: „Czekoladowe kuleczki”

	Składniki: <ul style="list-style-type: none">• ½ szklanki rodzynek• ½ szklanki migdałów lub orzechów• 2 łyżki miodu• 1 łyżka kakao	Opis przygotowania <p>Rodzynki i migdały zmielić. Dodać miód i kakao. Uformować kuleczki. Wstawić na 20 minut do lodówki.</p>
---	--	--


Dzień tygodnia:Wtorek.....
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia:Wiktoria Stolarczyk.....
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ol style="list-style-type: none">1. kilka kromek chleba wieloziarnistego2. kilka plasterów polędwicy3. kilka małych, podłużnych pomidorów4. gałązka pietruszki5. kilka czarnych oliwek	<p>Kromki chleba przekrawam na skos, aby uzyskać trójkąty. Okrągłą foremką wycinam w połędwicy kółka takiej wielkości, aby mieściły się na chlebowych trójkątach. Pomidory przekrawam na pół, a następnie nacinam na 3/4 ich długości. Oliwki kroję w poprzek na pół i znów na połówki. Część oliwek kroję w bardzo drobną kostkę na przyszłe biedronkowe kropki. Na trójkąty z chleba nakładam okrągłe plasty polędwicy i następnie zabieram się za układanie biedronek. Rozkładam nacięte i lekko rozchylone połówki pomidorów, układam czarne oliwki i na pomidorze kropki. Dekoruję kanapkę listkami pietruszki</p>

1. II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ol style="list-style-type: none">1. 2 szklanki ugotowanego na sytko ryżu2. szklanka ugotowanego na pół twardo zielonego groszku (ziarenka muszą być sprężyste dlatego komerwowy groszek się nie nadaje)3. cebula4. strąk czerwonej lub zielonej papryki5. 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki6. 150 g ugotowanego kurczaka7. 2-3 łyżki soku z cytryny8. 4-5 łyżek oliwy lub oleju9. 2 łyżeczki tymianku lub estragonu10. Sól i pieprz11. 2 kromki pieczywa typu Wasa	<p>Cebulę siekam, paprykę i mięso kroję w drobną kosteczkę. Mieszam z ryżem, ziołami, oliwą i sokiem z cytryny. Solę do smaku. Sałatkę ryżową można robić z dowolnymi składnikami (wybierz te, które lubisz), np. z kukurydzą, rodzynki, ananas z puszki, seler naciowy, oliwki, jabłka, kielki, orzechy, wędlina, żółty ser.</p> <p>Sałatkę podjadam z chlebem Wasa posmarowanym masłem.</p>

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ol style="list-style-type: none">1. 100 g. mąki2. 1 szklanka ulubionych płatków (ja mieszam owsiane, pszenne, kukurydziane)3. 3/4 szklanki bakalii (wiórków kokosowych, posiekanych orzechów, małych rodzynek)4. 100 g masła5. 1 łyżka miodu6. 1 płaska łyżeczka sody	<p>Masło roztapiam na małym ogniu, pod koniec dodaję miód (przy pomocy mamy lub babci), studzę. Sodę rozpuszczam w 2 łyżkach wrzącej wody i wlewam do masła. Płatki, bakalie i mąkę dokładnie mieszam w misce. Wszystkie składniki mieszam drewnianą łyżką, formuję małe płaskie ciasteczka. Ciastka należy piec około 10 minut w 180 °C Ktoś dorosły musi wyciągnąć i wstawić je do pieca.</p> <p>Jedzeniem zajmuje się sama.</p>

Dzień tygodnia: **SOBOTA**
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: **PAWEK STOLARZ**
Imię i nazwisko Odkrywcy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>2 jajka 5 plasterkami boczku sól masło chleb</p>	<p>Rozbijamy jajka i mieszamy w misce. Na patelni smażymy boczek, odstawiamy na talerz. Teraz smażymy jajka na masle. Podajemy z chlebem.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>banan 1 szt. jabłko 1 szt. brzoskwinia 1 szt. maliny 10 szt. truskawki 10 szt. jagody 10 szt. miód i cytryna</p>	<p>Owoce myjemy, obieramy, kroimy banana, jabłko i brzoskwinie. Wszystkie owoce mieszamy w misce. Polewamy miodem i cytryną.</p>


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>2 szkl. maki 2 szkl. mleka 1 łyżeczka proszku do pieczenia 1/3 szkl. oleju słonecznikowego 2 jajka</p>	<p>Wszystkie składniki oprócz białek zmiksować na gładką masę. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wymieszać z ciastem. Piec w głębokim naczyniu na rumianym tłuszczu przez około 2-3 min.</p>


Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Marta Tomaszewska
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki :	Opis przygotowania :
<p>jogurt z owocami i chleb razowy</p>  <p>sok pomarańczowy (Sawiecy)</p>	<p>jogurt naturalny, owoc sezonowe, chleb razowy, 5 pomarańczy, twaróg, cukier waniliowy.</p>	<p>Twaróg wymieszać z łyżką jogurtu, posiekać cukrem waniliowym. Kromkę chleba posmarować masłem. Resztę jogurtu wymieszać z owocami. Z pomarańczy wycisnąć sok.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki :	Opis przygotowania :
	<p>ogórek, 1-2 pomidory, pół główki sałaty, sos ketchup, 10 szt. dielek (czarnych), Ser feta (1 op.), chleb żytny (2 szt.).</p>	<p>Pół ogórka i pomidora. Liście sałaty pokroić i włożyć do miski. Pół ser feta w kostkę dodać do miski. Na górze ułożyć dieleki. Do osobnej miseczki włożyć sos ketchup. Na talerz pokroić chleb żytny.</p>


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki :	Opis przygotowania :
	<p>2 gęsiaki, 2 jajka, cukier trzcinowy, syrop klonowy, jajko, maślan, mleko, łyżka cukru.</p>	<p>Z masy mleka i jajka zrobić ciasto o konsystencji gęstej śmietany dodać łyżkę cukru. Usmażyć 2 naleśniki. Owoce pokroić w ośmiątka osobno podsmażyć z cukrem. Ułożyć na naleśniki owoce polej syropem klonowym.</p>

Dzień tygodnia: wtorek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Dominik Jwanowski
Imię i nazwisko Odkrywc


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- kaszka- mleko w proszku- woda	do szklanki ciepłej wody dodać 3 łyżeczki mleka, kaszki i wymieszać.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- miód- chlebek ryżowy	posmarować chlebek miodem

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ul style="list-style-type: none">- banan- jabłko	obrać banana ze skórki, umyć jabłko

Smacznego!

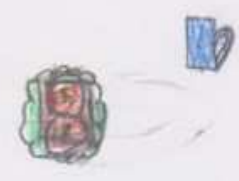

Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Patrycja Ulman
Imię i nazwisko Odkrywcy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Gotuję mleko 2. Wsypuję płatki do talerza 3. Płatki zalewam mlekiem 4. Jem płatki i jabłko

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Myję sałatę i pomidór 2. Chleb smaruję masłem 3. Układam na chlebie liść sałaty, plaster szynki, 2 plasterki pomidora oraz pokrojone w kostkę cebulę 4. szklanka herbaty


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Myję owoce 2. Gotuję galaretkę malinową 3. Zalewam galaretką owoce

Dzień tygodnia: ŚRODA
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: MACIEK URBAŚ
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ol style="list-style-type: none">1. musli z owocami2. mleko3. herbata	<p>Musli zalewamy ciepłym mlekiem.</p> <p>Do herbaty dodajemy dwie łyżeczki miodu i plaster cytryny.</p>

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ol style="list-style-type: none">1. bułka pełnoziarnista2. szynka3. ser4. pomidor5. sałata6. pibiko7. sok pomarańczowy	<p>Przekrojony bułkę smarujemy masłem.</p> <p>Kładziemy szynkę, ser, plaster pomidora i liście sałaty. Zabieramy ze sobą do szkoły. Pamiętajmy o jabłku i soku owocowym.</p>


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ol style="list-style-type: none">1. lody (jedna porcja)	<p>Kupujemy gotowe (takie jak lubimy)</p>


Dzień tygodnia: sobota
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Antonina Nawak
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 jajka 1/2 kostki masła szarypek 2 kromki chleba razowego 100g twarogu ze szarypką 4 modkiecki	1. 2 jajka roztrzepać z solą, a następnie wylać na patelnię, na której rozpuściło się masło. Gdy jajecznica będzie gotowa przełożyć na talerz. 2. 2 kromki chleba posmarować twarogiem, umyć i obrazić modkiecki, a następnie całe śniadanie ułożyć na talerzu!

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	1 jogurt mleczkowy owoc np. jabłko	


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	2 banany 2 jabłka 2 porzeczki garść truskawek garść malin garść borówek sól/słodzik	Banany, jabłka i porzeczki pokroić w kostkę i wrzucić do miski, na wierzch wysypać maliny, truskawki i borówki. Wszystko razem wymieszać, a na koniec posypać słodzikiem. Cały podwieczorek wysypać do miseczek. Życzą smacznego!


Dzień tygodnia: Czwartek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Julia Witas
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Mleko płatki kukurydziane - garść płatków	wlewamy ciepłe mleko do miski oraz wysypujemy

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	bułki miód ser biały	Bierzemy bułki i najpierw smarujemy serem białym a potem miodem.


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jabłko gruszka śliwka banan	Po umyciu i obraniu owoców, są gotowe do zjedzenia


Dzień tygodnia: Piątek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Kuba Witas
Imię i nazwisko Odkrywcy

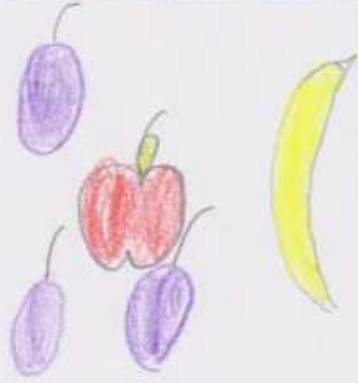
I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Mleko, płatki czekoladowe karmelowe	Wsypanujemy płatki do miseczki, a po- czekoladowym zalewamy ciepłym mlekiem.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Kromka chleba pszennego, nutella, masło	Bierzemy kromkę chleba, smaruje- my masłem, a na- stępnie nakłada- my nutellę.


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	Banan, jabłko, śliwki	Dokładnie myjemy owoce, obieramy i jemy.


Dzień tygodnia: PONIEDZIAŁEK
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Małgosia Wnuk
Imię i nazwisko Odkrywcy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ol style="list-style-type: none">1 mleko2 ciemne pieczywo3 masło4 wędlina5 zielony ogórek6 rzodkiewka7 jajko8 szczypiorek	Wlej mleko do szklanki. Posmaruj pieczywo masłem, połóż plaster wędliny, jajka, ogórka i rzodkiewki. Posiekać szczypiorek i posypka - napkę. Obierz jajka.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<ol style="list-style-type: none">1 sok pomarańczowy2 jogurt3 herbatniki	Nalej sok do szklanki. Nalej jogurt do szklanki. Na talerzyku połóż herbatniki

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	<p>jabłko gruszka</p>	Umyj owoce, osusz ręcznikiem i smacz tego.

Dzień tygodnia: niedziela

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia:


Bartosz Wrona

Imię i nazwisko Odkrywcy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	mleko płatki kukurydziane miodowe jabłko	Płatki wsypujemy do miseczki i zalewamy podgrzanym mlekiem.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	biały serek, ciemna bułka, masło, jogurt, sok owocowy	Bułkę smarujemy masłem i serkiem

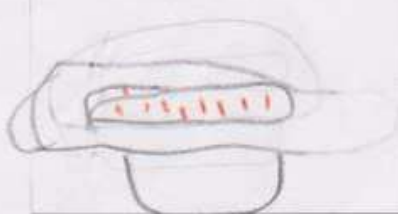
PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	ciemna bułka szynka, ser żółty papryka czerwona, oliwki masło galaretka owocowa woda	Bułkę smarujemy masłem nakładamy szynkę, ser żółty, pokrojoną paprykę i oliwki. Galaretkę zalewamy gorącą wodą i wkładamy do lodówki.


Dzień tygodnia: czwartek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Filip Zagata, Odkrywczy
Imię i nazwisko Odkrywczy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	mleko, płatki kukurydziane	wypiec płatki do talerza i zalać gromadnym zasma mlekiem

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	chleb, wieksiom, niesty, pomidory, ser, sałatka	potrzyć kromkę chleba, na to dać sałatkę, potrzyć na sałatkę kromkę chleba, pokroić pomidory i ser dać na chleb i potrzyć chleb


PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
	jabłko	umyć jabłko i obrać ze skórki


Dzień tygodnia: czwartek
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia: Gabriela Zmuda
Imię i nazwisko Odkrywcy


I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
 Płatki z mlekiem	mleko, płatki- szlachetny, kukur- ziane i Czekoladowe.	Do miseczek wlać mleko, a następnie podgrzać w mikrofalówce. Do rozłożonych na stole płatki i miseczki z mlekiem Teraz każdy nasypuje sólą do miski jak chce rodzaj płatków i je.

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
 Banan i kromki z szynką, serem i sałatką	banan, masło, chleb razowy, sałata, szynka, ser,	Podkroić chleb razowy na 4 kromki. Każdą kromkę posma- żować masłem. Na dwie nato- życ ser, szynkę i sałatkę. Pozostałe kromki natrzeć na tę ce składnikami. Bananowi tylko odkroić górny kawałek.

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania
 sałatka owocowa	kiwi, jabłko, banany, brzoskwinie, gruszki, ananasy, jogurt naturalny	Obrać i pokroić wszystkie owo- ce, a następnie wrzucić do miski. Wlać jogurt naturalny i wymieszać. Paroskładać na półmiski.