






Poniedziałek, 21.06

996 kcal | Białko 58 g | Węglowodany 134 g | Tłuszcze 38 g

Posiłek	Potrawy	Opis wykonania
Śniadanie 212 g 246 kcal Białko 13 g Węglowodany 25 g Tłuszcze 12 g	 Szaszłyki a'la caprese 212 g 35 g (1 kromka) Pieczywo pełnoziarniste 130 g (1 średnia szt.) Pomidor 40 g (2 plastry) Ser mozzarella 5 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek 2 g (1 szczypta) Przyprawy	<ol style="list-style-type: none">1. Pieczywo pokrój na mniejsze kawałki2. Pomidora pokrój na grube półplasty3. Na patyki od szaszłyków ponabijaj na przemian: pieczywo, pomidora i mozzarellę4. Szaszłyki skrop oliwą i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 10 minut5. Gotowe szaszłyki posyp bazylią
II Śniadanie 423 g 202 kcal Białko 6 g Węglowodany 31 g Tłuszcze 11 g	 Surówka z kapusty, kalarepy, marchwi, papryki i natki 423 g 100 g Kapusta 110 g (1 duża szt.) Marchew 55 g (0,3 szt.) Kalarepa 120 g (½ szt.) Papryka 4 g (2 łyżeczki) Natka pietruszki, świeża lub suszona 10 g (1 łyżka) Oliwa z oliwek 20 g (¼ szt.) Cytryna 4 g (2 szczypty) Przyprawy	<ol style="list-style-type: none">1. Drobno posiekaj warzywa2. Wymieszaj z oliwą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem
Obiad 297 g 355 kcal Białko 30 g Węglowodany 47 g Tłuszcze 8 g	 Kurczak pieczony z warzywami i kaszą 297 g 99 g Mięso z piersi kurczaka 51 g (4 łyżki) Kasza 54 g (0,5 dużej szt.) Marchew 54 g (0,5 szt.) Por 24 g Seler korzeniowy 3 g (0,5 ząbka) Czosnek 4 g (niecała łyżeczka) Olej 0 g (0,5 szczypt) Przyprawy	<ol style="list-style-type: none">1. Marchew i seler zetrzyj na tarce, pora pokrój w talarki2. Czosnek przepuść przez praskę i zmieszaj z olejem3. Mięso natrzyj niewielką ilością soli oraz rozmarynu i pieprzu4. Na folii aluminiowej ułóż porcję mięsa i warzyw. Zawień dokładnie i włóż do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni na około 25-30 minut. W międzyczasie ugotuj kaszę
Kolacja 287 g 193 kcal Białko 9 g Węglowodany 31 g Tłuszcze 7 g	 Pomidorowy szpinak z pieczywem 287 g 150 g Szpinak świeży lub mrożony 10 g (2 łyżeczki) Koncentrat pomidorowy 55 g (½ szt.) Cebula 30 g (0,2 opak. po 150 g) Jogurt naturalny 5 g (1 łyżeczka) Olej 35 g (1 kromka) Pieczywo pełnoziarniste 2 g (1 szczypta) Przyprawy	<ol style="list-style-type: none">1. Szpinak sparz wrzątkiem i odcedź2. Cebulę posiekaj i podsmaż, a następnie dodaj koncentrat pomidorowy3. Do cebuli dodaj jogurt i szpinak4. Przypraw solą i pieprzem (możesz również dodać czosnek) i duś przez kilka minut5. Podawaj z pieczywem

Wtorek, 22.06

983 kcal | Białko 56 g | Węglowodany 123 g | Tłuszcze 41 g

Posiłek	Potrawy	Opis wykonania
Śniadanie 156 g 249 kcal Białko 6 g Węglowodany 45 g	 Grzanki z kurkami 156 g 70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste 70 g (1 garść) Kurka 7 g (1 ząbek) Czosnek	<ol style="list-style-type: none">1. Czosnek posiekaj i razem z kurkami wrzuć na rozgrzaną oliwę. Duś na wolnym ogniu 7-8 minut2. Pieczywo opiek w piekarniku lub tosterze

Tłuszcze 7 g

5 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek
4 g (2 łyżeczki) Natka pietruszki, świeża lub suszona

3. Na grzanki wyłóż grzyby z czosnkiem
4. Posyp posiekaną natką pietruszki

II Śniadanie

330 g | 196 kcal

Białko 11 g
Węglowodany 20 g
Tłuszcze 9 g



Truskawkowy koktajl z nasionami 330 g

100 g Truskawki świeże lub mrożone
10 g (2 łyżeczki) Nasiona słonecznika, dyni, chia, sezam lub siemię lniane
220 g (1 szkl.) Mleko

1. Wszystkie składniki zmiksuj

Obiad

417 g | 345 kcal

Białko 28 g
Węglowodany 41 g
Tłuszcze 13 g



Gulasz z kurczaka z fasolką, marchewką i grzankami 417 g

100 g Mięso z piersi kurczaka
100 g Fasola szparagowa świeża lub mrożona
110 g (1 duża szt.) Marchew
55 g (½ szt.) Cebula
5 g (1 łyżeczka) Olej

1. Mięso pokrój na kawałki i oprósź pieprzem i solą. Na rozgrzanym tłuszczu zarumień je z obu stron
2. Marchew obierz i pokrój w plasterki
3. Posiekaj cebulę
4. Warzywa wrzuć do mięsa i duś pod przykryciem, aż do ich miękkości
5. Fasolkę ugotuj w wodzie lub na parze
6. Gulasz i fasolkę wyłóż na talerz i podawaj z grzankami

Grzanki z ziołami i czosnkiem

35 g (1 kromka) Pieczywo pełnoziarniste
3 g (0,4 ząbka) Czosnek
2 g (1 łyżeczka) Natka pietruszki, świeża lub suszona
2 g (1 szczypta) Przyprawy
5 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek

Grzanki z ziołami i czosnkiem

1. Czosnek, pietruszkę drobno posiekaj i wymieszaj z oliwą i oregano
2. Następnie polej pieczywo i zapiekaj kilka minut w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni

Kolacja

360 g | 193 kcal

Białko 11 g
Węglowodany 17 g
Tłuszcze 12 g



Omlet z cukinią, marchewką i papryką 360 g

60 g (1 szt.) Jaja kurze
120 g (½ szt.) Cukinia
55 g (½ dużej szt.) Marchew
120 g (½ szt.) Papryka
5 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek

1. Umyj, wydryluj i pokrój warzywa w plasterki
2. Duś warzywa 5 minut
2. Część warzyw zalej oliwą i roztrzepanymi jajkami z solą i pieprzem, a część odłóż na bok
3. Po 2-3 minutach smażenia na wolnym ogniu, przewróć omlet za pomocą np. talerza
4. Posyp omlet resztą warzyw

Środa, 23.06

1028 kcal | Białko 50 g | Węglowodany 146 g | Tłuszcze 40 g

Posiłek

Potrawy

Opis wykonania

Śniadanie

162 g | 269 kcal

Białko 15 g
Węglowodany 39 g
Tłuszcze 8 g



Kanapki z pastą z jajek i szynki 162 g

60 g (1 szt.) Jaja kurze
15 g (1 plaster) Szynka
15 g (0,1 opak. po 150 g) Jogurt naturalny
70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste
2 g (1 szczypta) Przyprawy

1. Jajko ugotuj na twardo, a następnie rozgnieć je widelcem
2. Wymieszaj jajko z pokrojoną w drobną kostkę szynką oraz jogurtem
3. Przypraw pieprzem
4. Posmaruj pieczywo pastą

II Śniadanie

206 g | 195 kcal

Białko 4 g
Węglowodany 10 g
Tłuszcze 18 g



Sałatka ze szpinakiem, pomidorem i orzechami włoskimi 206 g

30 g Szpinak świeży lub mrożony
130 g (1 średnia szt.) Pomidor
12 g Orzechy
10 g (1 łyżka) Oliwa z oliwek
20 g (¼ szt.) Cytryna
4 g (2 szczypty) Przyprawy

1. Pokrój pomidor w kostkę
2. Przełóż do miski i wymieszaj ze szpinakiem, oliwą, sokiem z cytryny lub octem balsamicznym, orzechami włoskimi i ulubionymi przyprawami

Obiad

338 g | 370 kcal

Białko 18 g
Węglowodany 74 g
Tłuszcze 7 g



Ribollita (toskańska zupa z fasolą) z grzanką

338 g

35 g (1 kromka) Pieczywo pełnoziarniste
5 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek
60 g (3 łyżki) Fasola
130 g (1 średnia szt.) Pomidor
5 g (1 łyżeczka) Koncentrat pomidorowy
40 g (½ szt.) Ziemniaki
60 g Włoszczyzna świeża lub mrożona
3 g (0,4 ząbka) Czosnek

Fasola – tradycyjnie używana jest canellini
Wybierz dojrzałe i miękkie pomidory
1. Namocz fasolę dzień wcześniej, a następnie – ugotuj do miękkości
2. Marchew, pietruszkę i selera pokrój w plasterki lub kostkę, a pora w plasterki. Drobnoposiękaj czosnek. Pomidory zetrzyj na tarce
3. Gotuj warzywa, oprócz pomidorów, z dodatkiem przypraw (tymianek, oregano, rozmaryn) w garnku na średnim/małym ogniu, aż będą półmiękkie. W razie potrzeby, dolej więcej wrzącej wody
4. Połowę ugotowanej fasoli rozgnieć za pomocą widelca
5. Dodaj fasolę, pomidory i koncentrat i dalej gotuj, aż warzywa będą gotowe. Dopraw solą i pieprzem
6. Przełóż do miski i polej oliwą. Podawaj z grzanką

Kolacja

188 g | 194 kcal

Białko 13 g
Węglowodany 23 g
Tłuszcze 7 g



Pikantna kanapka z tuńczykiem

188 g

35 g (1 kromka) Pieczywo pełnoziarniste
30 g (1 łyżka) Tuńczyk w sosie własnym
40 g (0,3 średniej szt.) Pomidor
30 g (½ szt.) Jaja kurze
20 g (0,1 szt.) Ogórek zielony
18 g (6 szt.) Oliwki
15 g (0,1 szt.) Cebula

1. Pomidora, ogórka i cebulę pokrój w kostkę i wymieszaj dodając zioła prowansalskie i chili.
2. Na kanapce ułóż pokrojone w plasterki jajko, tuńczyka i sałatkę z pomidora i ogórka
3. Na wierzch ułóż połówki oliwek

Czwartek, 24.06

1016 kcal | Białko 43 g | Węglowodany 153 g | Tłuszcze 36 g

Posiłek

Potrawy

Opis wykonania

Śniadanie

200 g | 266 kcal

Białko 11 g
Węglowodany 37 g
Tłuszcze 10 g



Owsianka a'la przysmak turecki

200 g

40 g (4 łyżki) Płatki owsiane
110 g (½ szkl.) Kefir naturalny
35 g (0,2 szt.) Ogórek zielony
10 g (2 łyżeczki) Nasiona słonecznika, dyni, chia, sezam lub siemię lniane
3 g (0,4 ząbka) Czosnek
2 g (1 szczypta) Przyprawy

1. Płatki zalej wrzątkiem, ogórka zetrzyj na tarce, a czosnek zduś w prasce
2. Do płatków dodaj ogórka, nasiona (dobrym pomysłem byłoby wykorzystanie np. nasion słonecznika) i pieprz, zalewając całość kefirem

II Śniadanie

234 g | 200 kcal

Białko 12 g
Węglowodany 24 g
Tłuszcze 8 g



Placki selerowo-owsiane

234 g

60 g (1 szt.) Jaja kurze
30 g (3 łyżki) Płatki owsiane
40 g Seler korzeniowy
4 g (2 szczypty) Przyprawy
100 g (0,5 szkl.) Woda

1. Płatki owsiane zalej wrzątkiem i odstaw do napęcznienia
2. Seler zetrzyj na tarce
3. Wymieszaj płatki z selerem oraz solą i pieprzem. Dodaj surowe jajko i wymieszaj. Do masy dodaj ulubione przyprawy (np. granulowany czosnek, zioła prowansalskie, bazylię)
4. Z powstałego ciasta smaź placki na suchej patelni z obu stron na złoty kolor

Obiad

529 g | 354 kcal

Białko 13 g
Węglowodany 56 g
Tłuszcze 12 g



Makaron orzo z cukinią, bakłażanem i papryką

529 g

10 g (1 łyżka) Oliwa z oliwek
35 g (0,3 szt.) Cebula

Makaron – orzo (w kształcie ryżu). Jeżeli nie masz takiego makaronu przygotuj oddzielnie makaron „zwykły” i na patelni warzywa, a później całość wymieszaj

1. Pokrój cukinię, paprykę i bakłażana w

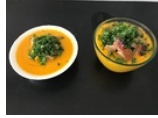
60 g (¼ szt.) Papryka
120 g (½ szt.) Cukinia
120 g (½ szt.) Bakłażan
130 g (1 średnia szt.) Pomidor
50 g (0,7 szklanki) Makaron pełnoziarnisty
4 g (2 szczypty) Przyprawy

kostkę. Drobnoposiekaj cebulę
2. Rozgrzej ½ oliwy w garnku. Wrzuć cebulę i duś, aż się zeszkli
3. Wrzuć pozostałą oliwę i warzywa i duś przez kilka sekund. Dodaj suchy makaron, zmiksowane pomidory (lub przecier -> daj połowę podanej ilości), wrzącą wodę (proporcja 1 szklanka suchego makaronu orzo: 1 ½ szkl. wody), sól i pieprz. Jak się zagotuje woda, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez 12-15 minut (makaron musi być al dente, nie rozgotowany)

Kolacja

395 g | 196 kcal

Białko 7 g
Węglowodany 36 g
Tłuszcze 6 g



Krem z cukinii z grzankami 395 g

179 g (0,7 szt.) Cukinia
3 g (0,5 ząbka) Czosnek
27 g (0,2 szt.) Cebula
49 g Włoszczyzna świeża lub mrożona
84 g (0,7 średniej szt.) Pomidor
0 g (0,2 szczypt) Przyprawy

Grzanki z ziołami i czosnkiem

34 g (1 kromki) Pieczywo pełnoziarniste
2 g (0,4 ząbka) Czosnek
1 g (niecała łyżeczka) Natka pietruszki, świeża lub suszona
1 g (1 szczypt) Przyprawy
4 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek

1. Cebule i czosnek posiekaj i wrzuć do garnka z rozgrzaną oliwą
2. Pomidora sparz i pokrój w kostkę
3. Cukinię i pozostałe warzywa pokroij w plasterki i dodaj do cebuli i czosnku. Po 5 minutach dorzuć pomidora i smaż jeszcze przez 5 minut
4. Dodaj szklankę wody, przypraw solą, pieprzem i chili. Gotuj przez 15 minut
5. Zmiksuj w blenderze i podawaj z grzankami

Grzanki z ziołami i czosnkiem

1. Czosnek, pietruszkę drobnoposiekaj i wymieszaj z oliwą i oregano
2. Następnie polej pieczywo i zapiekaj kilka minut w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni

Piątek, 25.06

1024 kcal | Białko 32 g | Węglowodany 166 g | Tłuszcze 38 g

Posiłek

Potrawy

Opis wykonania

Śniadanie

194 g | 264 kcal

Białko 13 g
Węglowodany 42 g
Tłuszcze 7 g



Jajka w papryce z pieczywem

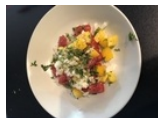
194 g
70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste
4 g (2 szczypty) Przyprawy
60 g (¼ szt.) Papryka
60 g (1 szt.) Jaja kurcze

1. Paprykę pokrój w krążki (3-4 cm)
2. Na patelni rozgrzej 1-2 łyżki wody. Dodaj krążki papryki, wbijając do ich środka jajka. Dopraw solą i pieprzem
3. Smaż pod przykryciem przez kilka minut do uzyskania pożądanej miękkości żółtka
4. Podawaj z pieczywem

II Śniadanie

398 g | 213 kcal

Białko 4 g
Węglowodany 20 g
Tłuszcze 16 g



Surówka z pomidorem, papryką, cebulą i natką

398 g
200 g (1,5 średniej szt.) Pomidor
120 g (½ szt.) Papryka
35 g (0,3 szt.) Cebula
4 g (2 łyżeczki) Natka pietruszki, świeża lub suszona
15 g (1½ łyżki) Oliwa z oliwek
20 g (¼ szt.) Cytryna
4 g (2 szczypty) Przyprawy

1. Pokrój pomidora i paprykę w kostkę. Drobnoposiekaj cebulę i natkę
2. Przełóż do miski i wymieszaj z oliwą, sokiem z cytryny/ octem i przyprawami (czosnek, mięta, sól, pieprz, chili, papryka)

Obiad

721 g | 347 kcal

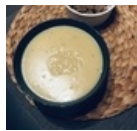
Białko 10 g
Węglowodany 73 g
Tłuszcze 6 g



Krem z czosnku

721 g
240 g (3 szt.) Ziemniaki
110 g (1 szt.) Cebula
42 g (6 ząbków) Czosnek

1. Cebulę i część czosnku pokrój drobnoposiekaj i zeszklij na oleju
2. Ziemniaki pokrój w kostkę i dodaj do zeszkłonej cebuli
3. Całość zalej bulionem warzywnym



5 g (1 łyżeczka) Olej
2 g (1 szczypta) Przyprawy

Bulion warzywny

100 g Włoszczyzna świeża lub mrożona
220 g (1 szkl.) Woda
2 g (1 szczypta) Przyprawy

4. Kiedy ziemniaki zmiękną, zmiksuj całość i dopraw ulubionymi przyprawami (np. pieprzem, papryką słodką, gałką muszkatołową)

Bulion warzywny

1. Warzywa drobno pokrój i zalej zimną wodą
2. Dodaj pieprz i liść laurowy
3. Gotuj na wolnym ogniu przez 2 godziny
4. Na koniec gotowania osól według uznania i przelej przez sito

Kolacja

347 g | 200 kcal

Białko 5 g
Węglowodany 31 g
Tłuszcze 9 g



Sałatka z pomidorów i oliwek

347 g

260 g (2 średnie szt.) Pomidor
15 g (5 szt.) Oliwki
30 g (0,3 szt.) Cebula
5 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek
35 g (1 kromka) Pieczywo pełnoziarniste
2 g (1 szczypta) Przyprawy

1. Pomidory pokrój w kostkę. Cebulę posiekaj
2. Do miseczki przełóż pokrojone warzywa, oliwki. Dodaj przyprawy (np. sól, pieprz, bazylię, oregano), oliwę i zamieszaj
3. Spożywaj z pieczywem

Sobota, 26.06

1011 kcal | Białko 43 g | Węglowodany 154 g | Tłuszcze 37 g

Posiłek

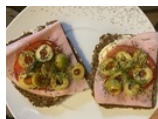
Potrawy

Opis wykonania

Śniadanie

160 g | 258 kcal

Białko 10 g
Węglowodany 40 g
Tłuszcze 8 g



Kanapki z szynką i oliwkami

160 g

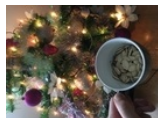
70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste
5 g (1 płaska łyżeczka) Masło
30 g (2 plastry) Szynka
15 g (5 szt.) Oliwki
40 g (0,3 średniej szt.) Pomidor

1. Kromki pieczywa posmaruj masłem, nałóż szynkę, plastry pomidora
2. Oliwki pokrój w plastry i dodaj do kanapek

II Śniadanie

35 g | 196 kcal

Białko 9 g
Węglowodany 9 g
Tłuszcze 15 g



Pestki słonecznika i dyni do chrupania

35 g

35 g (7 łyżeczek) Nasiona słonecznika, dyni, chia, sezam lub siemię lniane

Schrup pestki słonecznika i dyni

Obiad

1009 g | 362 kcal

Białko 12 g
Węglowodany 79 g
Tłuszcze 7 g



Kapuśniak z ziemniakami

1009 g

240 g (3 szt.) Ziemniaki
250 g Kapusta
130 g (1 średnia szt.) Pomidor
60 g (0,5 szt.) Cebula
5 g (1 łyżeczka) Olej
2 g (1 szczypta) Przyprawy

Bulion warzywny

100 g Włoszczyzna świeża lub mrożona
220 g (1 szkl.) Woda
2 g (1 szczypta) Przyprawy

1. Kapustę drobno posiekaj
2. Do bulionu dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i gotuj przez 10 minut
3. Dodaj poszatowaną kapustę i gotuj przez kolejne 10 minut
4. Cebulę posiekaj i podsmaż na oleju
5. Gdy warzywa będą miękkie dodaj pomidory i uduszoną cebulę i
6. Gotuj jeszcze przez kilak minut, a na koniec dopraw do smaku

Bulion warzywny

1. Warzywa drobno pokrój i zalej zimną wodą
2. Dodaj pieprz i liść laurowy
3. Gotuj na wolnym ogniu przez 2 godziny
4. Na koniec gotowania osól według

Kolacja

312 g | 195 kcal

Białko 12 g
Węglowodany 26 g
Tłuszcze 7 g**Jajko sadzone, chleb, ogórek, pomidor****312 g**35 g (1 kromka) Pieczywo pełnoziarniste
2 g (1 szczypta) Przyprawy
130 g (1 średnia szt.) Pomidor
85 g (½ szt.) Ogórek zielony
60 g (1 szt.) Jaja kurze

1. Jajka zrób na sadzone na patelni bez tłuszczu
2. Podawaj z chlebem i pokrojonymi warzywami

Niedziela, 27.06

997 kcal | Białko 55 g | Węglowodany 137 g | Tłuszcze 36 g

Posiłek

Potrawy

Opis wykonania

Śniadanie

192 g | 259 kcal

Białko 6 g
Węglowodany 43 g
Tłuszcze 10 g**Zapiekana kanapka z warzywami****192 g**70 g (2 kromki) Pieczywo pełnoziarniste
30 g (0,1 szt.) Cukinia
40 g (0,3 średniej szt.) Pomidor
40 g (0,2 szt.) Papryka
10 g (2 płaskie łyżeczki) Masło
2 g (1 szczypta) Przyprawy

1. Pieczywo posmaruj masłem
2. Na chlebie ułóż cukinię, pomidora i paprykę
3. Przypraw bazylią i pieprzem
4. Zawień w folię aluminiową i piecz w rozgrzanym piekarniku do miękkości warzyw

II Śniadanie

381 g | 190 kcal

Białko 9 g
Węglowodany 34 g
Tłuszcze 5 g**Owsianka z cukinii****381 g**30 g (3 łyżki) Płatki owsiane
220 g (1 szkl.) Sok warzywny 100%
120 g (½ szt.) Cukinia
5 g (1 łyżeczka) Nasiona słonecznika, dyni, chia, sezam lub siemię lniane
4 g (1 łyżka) Otręby
2 g (1 szczypta) Przyprawy

1. Płatki i otręby dodaj do soku i podgrzewaj, aż płatki namiękną
2. Cukinię zetrzyj na tarce i razem z nasionami dodaj do owsianki
3. Przypraw pieprzem i bazylią

Obiad

569 g | 350 kcal

Białko 32 g
Węglowodany 36 g
Tłuszcze 12 g**Kurczak z ziemniakami, bakłażanem, cukinią i marchwią****569 g**10 g (1 łyżka) Oliwa z oliwek
125 g Mięso z piersi kurczaka
120 g (½ szt.) Bakłażan
120 g (½ szt.) Cukinia
110 g (1 duża szt.) Marchew
80 g (1 szt.) Ziemniaki
4 g (2 szczypty) Przyprawy

1. Pokrój bakłażana i cukinię w kostkę, a ziemniaki w mniejszą kostkę. Pokrój marchew w grube plastry, a kurczaka w kostkę
2. Rozgrzej oliwę w garnku. Wrzuć kurczaka i duś, aż zmieni kolor
3. Dodaj warzywa i mieszaj przez chwilę. Dopraw
4. Dodaj gorącą wodę (tyle, aby w połowie przykryła składniki). Jak się zagotuje, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu, aż będą gotowe. Co jakiś czas mieszaj

Kolacja

128 g | 198 kcal

Białko 8 g
Węglowodany 24 g
Tłuszcze 9 g**Grzanki z kurkami, mozzarellą i pomidorem****128 g**35 g (1 kromka) Pieczywo pełnoziarniste
35 g (½ garści) Kurka
3 g (0,4 ząbka) Czosnek
5 g (niecała łyżka) Oliwa z oliwek
30 g (0,2 średniej szt.) Pomidor
20 g (1 plaster) Ser mozzarella

1. Czosnek posiekaj i razem z kurkami wrzuć na rozgrzaną oliwę. Dodaj pokrojonego w kostkę pomidora. Duś na wolnym ogniu 7-8 minut
2. Pieczywo opiecz w piekarniku lub tosterze
3. Na grzanki wyłóż grzyby z czosnkiem i pomidorem
4. Posyp kawałkami mozzarelli