

## Dzień 1

### Śniadanie

#### Owsianka z gruszką i orzechami

Płatki owsiane gotujemy na mleku, przekładamy do miseczki, dodajemy gruszkę pokrojoną w kostkę i rozdrobnione orzechy brazylijskie, posypujemy cynamonem.

### Drugie śniadanie

#### Salatka z tuńczykiem i brązowym ryżem

Kroimy paprykę i ulubioną sałatę, np. rzymską (kilka liści), przekładamy do miseczki, dodajemy posiekaną natkę pietruszki, ugotowany i wystudzony brązowy ryż oraz odsączonego tuńczyka z puszki, skrapiamy oliwą z oliwek.

### Obiad

#### Zupa kalafiorowa z makaronem

#### Pieczony indyk z pęczakiem i surówką z białej kapusty

Gotujemy zupę kalafiorową na drobiu, podajemy z makaronem pełnoziarnistym.

Piersz z indyka przyprawiamy, kroimy cukinię i cebulę, lekko przyprawiamy ziołami, warzywa i indyka umieszczamy w folii do pieczenia lub w zamkniętym naczyniu żaroodpornym, pieczemy w piekarniku. Gotujemy kaszę pęczak, ugotowaną posypujemy natką pietruszki. Białą kapustę szatkujemy, dodajemy marchew startą na tarce, skrapiamy oliwą z oliwek.

### Podwieczorek

#### Jogurt z bananem

Banana kroimy w plasterki, dodajemy do jogurtu naturalnego.

### Kolacja

#### Kanapki z pastą z białej fasoli i rzeżuchy

W blenderze miksujemy białą fasolę - ugotowaną lub konserwową odsączoną z zalewy, dodajemy chrzan tarty i rzeżuchę, mieszamy razem, przyprawiamy do smaku. Zamiast rzeżuchy można dodać inną zieleninę: natkę pietruszki, koperek, bazylię. Pastę nakładamy na żytnie pieczywo posmarowane cienko masłem. Podajemy z pomidorem i sałatą.

## Dzień 2

### Śniadanie

#### Bułka z szynką, jajkiem na miękko i warzywami

Bułkę grahamkę kroimy na pół, smarujemy cienko masłem, przekładamy dobrej jakości szynką wieprzową i sałatą. Podajemy z jajkiem ugotowanym na miękko oraz warzywami, np. papryką i rzodkiewką.

### Drugie śniadanie

#### Kefir z płatkami i owocami

Płatki jaglane zalewamy kefirem naturalnym, odstawiamy na kilka minut. Kroimy pomarańczę, dodajemy do kefiru, posypujemy rozdrobnionymi orzechami włoskimi.

### Obiad

#### Zupa cebulowa z ziemniakami

#### Schab duszony z kaszą gryczaną i surówką z marchewki

Gotujemy zupę cebulową na drobiu, podajemy z ziemniakami. Schab przygotowujemy, tłuczemy lekko. Obsmażamy na suchej patelni, podlewamy wodą, przykrywamy, dusimy. Gotujemy kaszę gryczaną, podajemy sypką, posypaną natką pietruszki. Marchew i jabłko ścieramy na tarce, skrapiamy sokiem z cytryny i oliwą z oliwek, dodajemy uprażone nasiona sezamu, mieszamy.

### Podwieczorek

#### Serek z pomidorem i pestkami dyni

Do serka wiejskiego dodajemy pokrojonego pomidora, posiekany koperek i małą garść pestek dyni, mieszamy.

### Kolacja

#### Salatka z brokułami i fetą

Brokuły blanszujemy lub gotujemy na parze, studzimy, dodajemy ser feta, garść pokrojonych pomidorów koktajlowych i garść rukoli lub innej sałaty, całość polewamy jogurtem naturalnym wymieszanym z odrobiną wyciśniętego przez praskę czosnku, posypujemy nasionami słonecznika.

*Ewa Ludwiczak - Dietetyczka*

Uzdrowisko Kraków Swoszowice, Centrum Rehabilitacji Swoszowice