

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 06:00	ŚNIADANIE 06:00	ŚNIADANIE 06:00	ŚNIADANIE 06:00	ŚNIADANIE 06:00	ŚNIADANIE 06:00	ŚNIADANIE 06:00
Omlet z warzywami i serem feta	Puszyste placki z jabłkami	Diabelskie jajka sadzone Chleb żytni razowy	Granola orzechowa z jogurtem naturalnym	Jajka faszerowane szynką Chleb żytni razowy	Owsianka z owocami sezonowymi posypana płatkami migdałowymi	Twarożek z czerwonym pesto Chleb żytni razowy
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Sernik na cieście dyniowym	Sałatka grecka	Owsianka Snickers	Sałatka "hawajska"	Chlebek bananowy Sos z owoców leśnych	Sałata z wędzonym kurczakiem cebula i oliwkami	Sos jogurtowy Cynamonowe bułeczki
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Surówka z papryki i szczypiorku Grillowany Kurczak Chili/Lime z ryżem basmati	Duszona polędwiczka wieprzowa z sosem zielonego pieprzu i Quinoa Surówka z buraków	Grillowany indyk w marynacie ziołowej, czerwony ryż Surówka z marchwi i mandarynki	Indyk w panko z komosą ryżową Surówka z kapusty pekińskiej	Penne z kawałkami halibuta i papryki polane sosem pomidorowym	Surówka colesław "Burger" bez bułki z plackami ziemniaczanymi i warzywami	surówka z pora Rumsztyk z dziczyzny, puree ziemniaczane
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Zupa krem szpinakowy z fetą	smoothie pomarańcz-imbir-jarmuż	Zupa warzywna	Smoothie jabłko-burak	Zupa krem z pieczarek	Smoothie cytrusowo- truskawkowe z dodatkiem mięty	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Greckie kofty wołowe z puree ziemniaczanym Sos miętowy	Tarta z tuńczykiem, pomidorami i oliwkami	Ciasto ze szpinakiem i serem feta	Gyros wieprzowy z ryżem i grillowanymi warzywami	Śledzie po kaszubsku Chleb żytni razowy	Naleśniki faszerowane pastą z indyka z warzywami	Makaron ryżowy z wołowina i pomidorkami koktajlowymi
K: 1523.9 / B: 89.2 T: 65.5 / WP: 130.8 F: 21.5 / WW: 12.7	K: 1497.6 / B: 79.5 T: 62.1 / WP: 135.0 F: 30.0 / WW: 13.3	K: 1509.1 / B: 95.9 T: 56.7 / WP: 140.1 F: 31.7 / WW: 14.0	K: 1511.6 / B: 97.6 T: 52.7 / WP: 147.1 F: 27.2 / WW: 14.5	K: 1527.1 / B: 97.8 T: 58.6 / WP: 139.0 F: 26.3 / WW: 13.9	K: 1491.9 / B: 96.0 T: 56.7 / WP: 132.0 F: 26.9 / WW: 13.0	K: 1569.5 / B: 93.2 T: 63.7 / WP: 142.3 F: 25.0 / WW: 13.9