

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00
Zupa krem szpinakowy	Smoothie pomarańcz - imbir - jarmuż	Zupa warzywna	Smoothie jabłko-burak	Zupa krem z pieczarek	Smoothie cytrusowo- truskawkowe z dodatkiem mięty	Zupa krem z kalafiora
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	Polędwiczka wieprzowa w sosie z zielonego pieprzu, komosa, surówka	Pieczony schab z borowikami z kaszą Surówka z czerwonej kapusty	"Burger" bez bułki z plackami ziemniaczanymi i warzywami	Halibut z fasolką szparagową i makaronem	Rumsztyk z dziczyzny, puree ziemniaczane Surówka sezonowa	Indyk w płatkach kukurydzianych z komosą ryżową Surówka sezonowa
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Truskawkowy chia pudding	Sałatka ryżowa z awokado, pesto i jajkiem	Banan w sosie waniliowo-kokosowym	Sałatka z kurczakiem, melonem i orzechami włoskimi Placki z komosy ryżowej	Chlebek bakaliowy Sos z owoców leśnych	Sałata z wędzonym kurczakiem cebula i oliwkami Placki z komosy ryżowej	Domowy kisiel owocowy
K: 1048.9 / B: 48.5 T: 52.2 / WP: 80.6 F: 18.6 / WW: 7.7	K: 1042.8 / B: 51.5 T: 41.3 / WP: 102.0 F: 11.9 / WW: 10.1	K: 1028.6 / B: 70.2 T: 40.1 / WP: 88.8 F: 22.3 / WW: 8.8	K: 1022.9 / B: 74.2 T: 39.1 / WP: 85.6 F: 19.0 / WW: 8.5	K: 1010.7 / B: 57.8 T: 32.9 / WP: 103.3 F: 11.8 / WW: 5.5	K: 1029.7 / B: 84.2 T: 38.7 / WP: 73.2 F: 17.8 / WW: 7.2	K: 1035.6 / B: 68.6 T: 27.6 / WP: 116.2 F: 22.6 / WW: 11.7