

# 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 kiełbaską chorizo Chleb żytni razowy	Kiełbaski bawarskie Chleb żytni razowy Warzywa	Pieczeń z indyka z warzywami Pumpernikiel	Jajecznica z oliwkami i pomidorkami	Jajka faszerowane pastą z suszonych pomidorów Warzywa Chleb żytni razowy	Hiszpańska jajecznica Warzywa Pumpernikiel	Warzywa Pieczony schab z sosem żurawinowym Chleb żytni razowy
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 ryżem	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
Kanapka z szynką parmeńską, pomidorem i serem brie	Salatka ryżowa z awokado, pesto i jajkiem	Sezamowe tofu paluszki Talarki ziemniaczane Sos majonezowy	Salatka z kurczakiem, melonem i orzechami włoskimi Placki z komosy ryżowej	Kanapka z serem feta i kurczakiem	Salata z wędzonym kurczakiem cebula i oliwkami Placki z komosy ryżowej	Tortilla z hummusem i grillowanymi warzywami
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Makaron z wołowiną i pomidorkami koktajlowymi	Ciasto ze szpinakiem i łososiem	Greckie kofty wołowe z puree ziemniaczanym Sos miętowy	Naleśniki faszerowane pastą z indyka z warzywami	Gulasz z wołowiną i kaszą	Gyros wieprzowy z ryżem i grillowanymi warzywami	Sznyce z kaszy i pieczarek
K: 2597.8 / B: 148.9 T: 94.1 / WP: 269.2 F: 24.1 / WW: 26.9	K: 2580.1 / B: 150.8 T: 102.7 / WP: 236.2 F: 32.2 / WW: 23.7	K: 2500.9 / B: 189.8 T: 100.6 / WP: 187.8 F: 49.3 / WW: 18.6	K: 2529.1 / B: 168.6 T: 101.2 / WP: 218.4 F: 39.6 / WW: 21.9	K: 2515.9 / B: 164.1 T: 82.0 / WP: 247.1 F: 40.6 / WW: 17.8	K: 2573.5 / B: 168.8 T: 94.6 / WP: 239.0 F: 40.4 / WW: 23.7	K: 2548.8 / B: 153.7 T: 94.1 / WP: 247.3 F: 48.4 / WW: 24.7