

# Podsumowanie jadłospisu

| Poniedziałek   | Wtorek   | Środa  | Czwartek   | Piątek   | Sobota  | Niedziela   |
|--|--|--|--|--|---|---|
| ŚNIADANIE 07:00  | ŚNIADANIE 07:00  | ŚNIADANIE 07:00  | ŚNIADANIE 07:00  | ŚNIADANIE 07:00  | ŚNIADANIE 07:00   | ŚNIADANIE 07:00   |
| Omlet z warzywami i chorizo  | Puszyste paleo placki z jabłkami   | Mix świeżych warzyw<br>Diabelskie jajka sadzone  | Mix świeżych warzyw<br>Hiszpańska jajecznicza                      | Jajka faszerowane szynką<br>mix świeżych warzyw                              | Mix świeżych warzyw<br>Szakszuka z papryką i szynką<br>włoską                   | Jajka po benedyktyńsku na szpinaku<br>mix świeżych warzyw         |
| DRUGIE ŚNIADANIE 10:30   | DRUGIE ŚNIADANIE 10:30   | DRUGIE ŚNIADANIE 10:30   | DRUGIE ŚNIADANIE 10:30   | DRUGIE ŚNIADANIE 10:30   | DRUGIE ŚNIADANIE 10:30  | DRUGIE ŚNIADANIE 10:30  |
| Paleo truskawkowy chia pudding                                       | Sałatka z kurczakiem   | Słodki czekoladowy omlet paleo   | Sałatka "hawajska"   | Chlebek bananowy<br>Sos z owoców leśnych                                     | Sałata z wędzonym kurczakiem<br>cebula i oliwkami                               | Paleo białkowy deser ryżowy z<br>czekoladą<br>Banan               |
| OBIAD 12:30  | OBIAD 12:30  | OBIAD 12:30  | OBIAD 12:30  | OBIAD 12:30  | OBIAD 12:30   | OBIAD 12:30   |
| Pierś z kurczaka po hawajsku, ryż<br>Surówka z papryki i szczypiorku | Duszona polędwiczka wieprzowa z<br>sosem zielonego pieprzu i Quinoa<br>Surówka z buraków | Grillowany indyk w marynacie<br>ziołowej, czerwony ryż<br>Surówka z marchwi i mandarynki | Indyk w panko z komosą ryżową<br>Surówka z kapusty pekińskiej      | Makaron ryżowy z kawałkami<br>halibuta i papryki polane sosem<br>pomidorowym | Surówka colesław<br>"Burger" bez bułki z plackami<br>ziemniaczanymi i warzywami | Surówka z pora<br>Rumsztyk z dziczyzny, puree<br>ziemniaczane     |
| PODWIECZOREK 17:00   | PODWIECZOREK 17:00   | PODWIECZOREK 17:00   | PODWIECZOREK 17:00   | PODWIECZOREK 17:00   | PODWIECZOREK 17:00  | PODWIECZOREK 17:00  |
| Zupa krem szpinakowy   | Smoothie pomarańcza - imbir -<br>jarmuż  | Zupa warzywna  | Smoothie jabłko - burak  | Zupa krem z pieczarek  | Smoothie cytrusowo- truskawkowe<br>z dodatkiem mięty                            | Zupa krem z dyni z mleczkiem<br>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<br>ziemniaczanym<br>Paleo sos miętowy   | Paleo tarta z tuńczykiem,<br>pomidorami i oliwkami                                       | Ciasto ze szpinakiem i łososiem  | Gyros wieprzowy z ryżem i<br>grillowanymi warzywami                | Śledzie po kaszubsku<br>Wafle gryczane                                       | Paleo naleśniki faszerowane pastą z<br>indyka z warzywami                       | Makaron ryżowy z wołowina i<br>pomidorami koktajlowymi            |
| K: 2525.9 / B: 140.0<br>T: 126.6 / WP: 183.3<br>F: 36.3 / WW: 18.5   | K: 2532.2 / B: 165.8<br>T: 108.1 / WP: 204.0<br>F: 33.8 / WW: 20.4                       | K: 2475.1 / B: 146.0<br>T: 99.8 / WP: 226.8<br>F: 49.3 / WW: 23.0                        | K: 2508.5 / B: 176.4<br>T: 103.0 / WP: 206.9<br>F: 35.7 / WW: 20.9 | K: 2492.0 / B: 144.6<br>T: 117.8 / WP: 201.5<br>F: 30.2 / WW: 20.1           | K: 2493.2 / B: 160.9<br>T: 122.1 / WP: 176.9<br>F: 39.1 / WW: 17.4              | K: 2472.8 / B: 147.0<br>T: 91.4 / WP: 249.4<br>F: 31.4 / WW: 25.2 |