

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
Cynamonowa owsianka z gruszką, rodzynkami i czekoladą	Puszyste placki z jabłkami	Imbirowa jaglanka z migdałami	Budyń z amarantusa z bananami	Fit omlot z owocami z nutą kokosową	Czekoladowa ryżanka z musem jabłkowym	Siemianka z malinami
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 z 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
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
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 faserowane pastą z indyka z warzywami	Gulasz z wołowiną i kaszą	Gyros wieprzowy z ryżem i grillowanymi warzywami	Sznyce z kaszy i pieczarek
K: 2504.0 / B: 119.4 T: 89.5 / WP: 281.6 F: 31.8 / WW: 27.7	K: 2581.3 / B: 137.2 T: 88.5 / WP: 281.5 F: 36.0 / WW: 28.1	K: 2544.9 / B: 135.3 T: 101.8 / WP: 249.4 F: 46.4 / WW: 24.8	K: 2564.0 / B: 145.6 T: 96.6 / WP: 258.3 F: 45.2 / WW: 25.8	K: 2495.4 / B: 128.8 T: 80.4 / WP: 280.8 F: 42.2 / WW: 21.0	K: 2506.3 / B: 154.2 T: 80.7 / WP: 270.3 F: 34.5 / WW: 26.7	K: 2504.3 / B: 122.6 T: 108.2 / WP: 238.1 F: 55.3 / WW: 23.8