

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
Płatki owsiane z jogurtem straciatella	Wegańskie placki	Kanapki z tofu w sosie orzechowym	Musli z bananem i prażonym sezamem	Pasta z brokuła i ciecierzycy (2 porcje) Chleb żytni razowy	Leśna owsianka sojowa	Owsianka z odżywką białkową i owocami
MIĘDZY POSIŁKAMI 09:00	MIĘDZY POSIŁKAMI 09:00	MIĘDZY POSIŁKAMI 09:00	MIĘDZY POSIŁKAMI 09:00	MIĘDZY POSIŁKAMI 09:00	MIĘDZY POSIŁKAMI 09:00	MIĘDZY POSIŁKAMI 09:00
Woda Muszynianka	Woda Muszynianka	Woda Muszynianka	Woda Muszynianka	Woda Muszynianka	Woda Muszynianka	Woda Muszynianka
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
Jogurt naturalny z gruszką i odżywką białkową	Kanapki z wędliną sojową i warzywami	Koktajl owocowy ze szpinakiem	Koktajl bananowo - kakaowy z odżywką wegańską	Jogurt naturalny z musli i odżywką białkową	Koktajl z odżywką wegańską	Kanapki z wędliną sojową i warzywami
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Tofu curry	Wegański gulasz	Kaszotto z groszkiem i fasolą	Zupa śródziemnomorska	Burger z fasoli i buraka (1 porcja)	Papryka faszerowana soczewicą	Kuskus z czerwoną fasolą
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Krem z buraka	Owsianka z duszonym jabłkiem, odżywką i masłem orzechowym	Jogurt sojowy z musli i owocami	Jaglanka z owocami i odżywką	Zupa hiszpańska z ciecierzycą	Zupa hiszpańska z ciecierzycą	Kokosowy ryż z prażoną gruszką (1 porcja)
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Tofucznicza z suszonymi pomidorami (1 porcja) Chleb żytni razowy	Krem z buraka	Kuskus z suszonymi pomidorami	Czerwoną fasolą z warzywami na patelnię	Wegańska kasza manna z bananem	Pasta z brokuła i ciecierzycy (2 porcje) Chleb żytni razowy	Ciecierzycza w pomidorach z kolendrą
K: 1877.6 / B: 77.1 T: 66.5 / WP: 201.4 F: 38.0 / WW: 19.6	K: 1845.3 / B: 75.2 T: 67.1 / WP: 210.6 F: 47.7 / WW: 20.4	K: 2021.3 / B: 96.0 T: 52.7 / WP: 226.1 F: 57.5 / WW: 22.1	K: 1993.4 / B: 107.1 T: 49.5 / WP: 242.7 F: 47.3 / WW: 23.8	K: 2034.0 / B: 102.9 T: 61.1 / WP: 223.2 F: 50.6 / WW: 21.9	K: 2034.3 / B: 99.7 T: 63.7 / WP: 228.1 F: 57.8 / WW: 22.7	K: 2054.6 / B: 102.4 T: 60.9 / WP: 233.9 F: 43.8 / WW: 22.5