

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00 Grzanki z pastą z awokado i jajkiem	ŚNIADANIE 08:00 Kefirowe placuszki z sezonowymi owocami	ŚNIADANIE 08:00 Nocna owsianka	ŚNIADANIE 08:00 Placuszki twarogowe	ŚNIADANIE 08:00 Kanapki z warzywnym twarożkiem	ŚNIADANIE 08:00 Naleśniki szpinakowe z serkiem na słodko	ŚNIADANIE 08:00 Kremowa owsianka z nektarynką i nerkowcami
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 Koktajl truskawkowy Sałatka grecka	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 Kanapki z awokado i mozzarellą Czereśnie	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 Koktajl jagodowy Sałatka z ciecierzycą	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 Jogurt z owocami lata	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 Puszasty omlet z masłem orzechowym	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 Shake truskawkowo-bananowy	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 Sałatka z arbuzem
OBIAD 16:00 Spaghetti z tofu	OBIAD 16:00 Ciecierzycza peanut butter	OBIAD 16:00 Makaron z pomidorami, mozzarellą i bazylią	OBIAD 16:00 Siekane kotleciki z kaszą i mizerią	OBIAD 16:00 Makaron z soczewicą i warzywami	OBIAD 16:00 Sałatka z Halloumi i grillowaną brzoskwinią, frytki z batata	OBIAD 16:00 Jajka sadzone z ziemniaczkami, koperkiem i fasolką szparagową
KOLACJA 20:00 Ziemniaczki z koperkiem, szczypiorkiem i kefirem	KOLACJA 20:00 Zapiekanki	KOLACJA 20:00 Tosty masłem orzechowym, truskawkami i lodami czekoladowymi	KOLACJA 20:00 Sałatka z bobem	KOLACJA 20:00 Ryż z truskawkami	KOLACJA 20:00 Kanapki z pastą z ciecierzycy	KOLACJA 20:00 Burger z Halloumi