

plan tygodnia

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Gryczanka z gruszką i kakao	Ziołowy twarożek z orzechami i pomidorami	Chałka z dżemem i owocami	Kanapki z szynką i serem	Kanapki z pastą jajeczną i ogórkiem kiszonym	Jajecznica z cebulką, szczypiorkiem i czarnuszką	Naleśniki z serem i malinami
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kanapki z wędliną	Koktajl borówkowy	Kanapki z serem	Koktajl malinowy	Koktajl gruszkowy z cynamonem	Koktajl truskawkowy	Kanapki z serem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kotlet schabowy	Pstrąg pieczony z jabłkami Kasza gryczana z buraczkami	Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym z cynamonową nutą	Leniwe z cynamonem i owocami leśnymi	Pieczony dorsz w pergaminie	Kasza gryczana z grzybami	Polędwiczki wieprzowe w sosie śliwkowym
Mizeria		Aromatyczny pieczony kalafior		Klasyczna surówka z kapusty kiszonej		Surówka z białej kapusty
Ziemniaki gotowane		Ziemniaki gotowane		Ziemniaki gotowane		Kasza jęczmienna ze smakiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa pomidorowa z kurczakiem i ryżem	Zapiekanki z pieczarkami	Jajka sadzone, chleb z masłem i pomidor z cebulką	Zupa ogórkowa z soczewicą	Placki z jabłkami	Ziemniaki z gzikiem	Tradycyjny krupnik z mięsem
kcal : 1610.49 b : 94.88g t : 54.58g w : 201.24g	kcal : 1611.87 b : 110.32g t : 54.13g w : 190.85g	kcal : 1600.13 b : 81.33g t : 63.55g w : 185.97g	kcal : 1595.79 b : 91.89g t : 49.56g w : 231.13g	kcal : 1599.89 b : 85.26g t : 59.23g w : 206.01g	kcal : 1596.12 b : 77.39g t : 61.88g w : 204.58g	kcal : 1612.7 b : 89.61g t : 45.29g w : 218.16g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany						