

Plan posiłków - dieta ogólna 10-16.11.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	KANAPKI Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ, POMIDOREM I SOSEM BALSAMICZNYM	CZEKOLADOWA OWSIANKA Z KIW I SKYREM	JAJKA SADZONE Z ZIOŁOWĄ CUKINIĄ I PAPRYKĄ NA CIEPŁO	JAJKA W KOKILKACH Z SZYNKĄ	OWSIANKA Z MARCHEWKĄ I SŁONECZNIKIEM	RACUCHY Z GRUSZKĄ	RACUCHY Z GRUSZKĄ
PRZEKĄSKA	WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL ORZECHOWO- DAKTYŁOWY	SEREK WIEJSKI Z WARZYSAMI I ZIOŁAMI + WAFLE RYŻOWE	KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNIST EGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ	KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNISTEGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ	SEREK WIEJSKI Z JABŁKIEM, ORZECHAMI I CYNAMONEM	WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL KAKAOWO- DAKTYŁOWY Z SIEMIENIEM LNAINYM	GĘSTA "MIZERIA" ZE SKYREM I PESTKAMI DYNI + WAFLE RYŻOWE
OBIAD	TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z MIĘSEM MIELONYM, FASOLĄ I KUKURYDZĄ	TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z MIĘSEM MIELONYM, FASOLĄ I KUKURYDZĄ	MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z KURCZAKIEM	MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z KURCZAKIEM	DORSZ PIECZONY, SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA I CEBULKI I ZIEMNIACZKI	DOMOWY GYROS, RYŻ BRĄZOWY I SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ	DOMOWY GYROS, RYŻ BRĄZOWY I SURÓWKA Z KAPSUTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I SOSEM JOGURTOWYM
KOLACJA	ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU	ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU	SALATKA Z TOFU I SOSEM MUSZTARDOWYM	KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA	KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA	KREM Z SELERA Z PROSCIUTTO	KREM Z SELERA Z PROSCIUTTO

