

## Plan posiłków - dieta ogólna

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

