

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
07.05.2020	<p>Grahamka Masło , ser żółty Połędwica z indyka Pomidor</p>   	<p>Jabłko Orzechy laskowe Jogurt naturalny</p>   	<p>Warzywa na patelnię Pierś z kurczaka Ryż biały</p>  	<p>Banan Ciasteczka owsiane marki Bevita</p>  	<p>Chudy twarożek z dodatkiem rzodkiewki i szczypiorku Pieczywo ciemne, szklanka mleka</p>  

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
08.05.2020	<p>Owsianka na mleku z dodatkami banana, malin i borówki</p>  	<p>Salatka : pomidor, ogórek, sałata, rzodkiewka, ser feta</p>  	<p>Dorsz pieczony z pełnoziarnistym ryżem i szpinakiem, gotowana fasolka szparagowa, szklanka wody</p>  	<p>Chrupie pieczywo batonik</p>  	<p>Gotowane jajko Chleb pełnoziarnisty Szynka drobiowa</p>  

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
09.05.2020	<p>Jajecznica ze szczypiorkiem Bułka grahamka Herbata z cytryną</p>   	<p>Kanapka z wędliną z indyka Sałatka: pomidory i ogórki</p>   	<p>Zupa warzywna Kotlet drobiowy Surówka Ziemniaki</p>  	<p>Sok marchewkowy Chrupki kukurydziane</p>  	<p>Płatki z mlekiem</p>  

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
10.05.2020	<p>Koktajl z bananem owsianką i jogurtem naturalnym</p>   	<p>Ryż z warzywami Woda mineralna</p>  	<p>Kasza gryczana Wątróbka z pieczarkami, surówka</p>  	<p>Sałatka warzywna grecka Szlanką wody mineralnej Orzechy włoskie</p>  	<p>Naleśniki z twarogiem i kakao</p>  

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
11.05.2020	<p>Jajecznica z dwóch jaj, sałatka ze świeżych pomidorów, kromka razowego pieczywa, kawa zbożowa.</p>   	<p>Jogurt naturalny z kawałkami truskawek Sok pomarańczowy</p>   	<p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki Ryba pieczona Ziemniaki</p>  	<p>Surówka z jabłka i marchewki, wafle ryżowe ze słonecznikiem</p>  	<p>Sałatka z kurczakiem Pieczywo chrupkie Herbata z cytryną</p>  

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
12.05.2020	<p>Płatki kukurydziane z mlekiem</p>  	<p>Kanapka z twarożkiem, szynką i ogórkiem Sok pomidorowy</p>  	<p>Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem, fetą i suszonymi pomidorami</p>  	<p>Kawałek czekolady Woda mineralna niegazowana Pomarańcze</p>   	<p>Pasta jajeczna Ciemne pieczywo Parówki drobiowe Kawa mleczna</p>  

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
13.05.2020	<p>Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z owocami i jogurtem</p> 	<p>Baton energetyczny Sok pomarańczowy Chrupki kukurydziane</p> 	<p>Zupa pomidorowa z ryżem, surówka z serem fetą, mięso drobiowe, ziemniaki</p> 	<p>2 jajka na miękko z pomidorami w jogurcie naturalnym</p> 	<p>Omlet z szynką, cebulą i pomidorami Chleb pełnoziarnisty Herbata z cytryną</p> 

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
14.05.2020	<p>Tost z pieczywa pełnoziarnistego z jogurtem owocowym i sok</p>   	<p>Jabłko, ciasteczka owsiane</p>  	<p>Pierś z indyka Kalafior brokuły Fasolka szparagowa</p>  	<p>Truskawki z makaronem i jogurtem Woda mineralna</p>  	<p>Chudy twarożek z rzodkiewką i ogórkiem z dodatkiem jogurtu naturalnego, herbata z cytryną.</p>  