

JADŁOSPIS 1700 KCAL

# Zimowy plan na 7 dni

FOODUNIVERSITY.PL

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>Śniadanie 7:00</b>	Kanapki z domowym ajvarem i szynką	Kanapki z domowym ajvarem i szynką	Kanapki z pastą jajeczną, kiełkami i szczypiorkiem	Kanapki z pastą marchewkową i czarnuszką	Kanapki z pastą marchewkową i czarnuszką	Sałatka z makreli	Omlet z pieczarkami, pomidorkami i szczypiorkiem
<b>II śniadanie 10:00</b>	Jogurt naturalny z musli owocowym	Pieczona owsianka z bananem i malinami	Pieczona owsianka z bananem i malinami	Jogurt naturalny z musli owocowym	Nocna owsianka szarlotkowa	Jogurt z bananem i żurawiną	Koktajl natka, banan, pomarańcza, pestki dyni
<b>Obiad 13:00</b>	Sałatka ziemniaczana z kurczakiem i rukolą	Sałatka ziemniaczana z kurczakiem i rukolą	Ciecierzycza z buraczkami, fetą i pestkami dyni	Ciecierzycza z buraczkami, polędwiczką i pestkami dyni	Makaron razowy z łososiem i szpinakiem	Pulpeciki w sosie pomidorowo - koperkowym	Pieczony kurczak na puree ziemniaczanym z białym pieprzem
<b>Podwieczorek 16:00</b>	Kiwi + orzechy włoskie	Kulki mocy figowo - pomarańczowe	Kulki mocy figowo - pomarańczowe	migdały + morele suszone	Kiwi + orzechy włoskie	Ciasto marchewkowe	Ciasto marchewkowe
<b>Kolacja 19:30</b>	Naleśniki gryczane ze szpinakiem, fetą, pomidorami suszonymi	Makaron z pesto ze szpinakiem i pomidorami suszonymi	Pieczona polędwiczka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową	Makaron z pesto, pieczoną polędwiczką i groszkiem	Pęczotto z pieczarkami	Pęczotto z pieczarkami	Kanapki z awokado