

| Poniedziałek<br>2022-06-06  | Wtorek<br>2022-06-07  | Środa<br>2022-06-08   | Czwartek<br>2022-06-09   | Piątek<br>2022-06-10   | Sobota<br>2022-06-11                            | Niedziela<br>2022-06-12   |
|---|---|---|--|--|---|---|
| <b>1. Śniadanie</b>   |   |   |  |  |   |   |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |  |   |   |
| Hummus curry z pestkami dyni z pieczywem  | Ryż kokosowy z mango marakują                               | Hitipiti czyli pasta z fety i czerwonej papryki z pieczywem | Jaglanka z owocami   | Śniadaniowa polenta z grillowanymi warzywami   | Ryżanka z sosem jagodowym                       | Omlet jajeczny z jarmużem i marchewką z jogurtowym sosem ze szczypiorkiem |
| <b>2. II śniadanie</b>  |   |   |  |  |   |   |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |  |   |   |
| Lassi truskawkowe   | Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem                    | Mus czekoladowy z gruszką                                   | Sałatka z selerem konserwowym                                    | Koktajl rabarbarowy  | Placek twarogowy z rzodkiewką i czarnuszką      | pudding z tapioki z czarną porzeczką                                      |
| <b>3. Obiad</b>   |   |   |  |  |   |   |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |  |   |   |
| Pieczony kurczak w maśle czosnkowym z czarnym ryżem i surówką z kopru włoskiego | Burgerki buraczane na puree z fistaszkową surówką z marchwi | Sznyeły wieprzowe na puree ziemniaczanym z surówką biskupią | Potrąwka z kurczaka i ciecierzycy w sosie cytrusowo-musztardowym | Kotlety z kaszy gryczanej, marchewki, pietruszki i selera na puree z batatów z surówką | Filety z dorsza z pomidorowym pesto i makaronem | Kurczak Chimichuri z ziemniakami i fasolką szparagową                     |
| <b>4. Podwieczorek</b>  |   |   |  |  |   |   |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |  |   |   |
| Sałatka z arbuzem i fetą  | Koktajl limonkowo-bazyliowy                                 | Green monster   | Serniczek trele-morele   | Sałatka z komosy ryżowej pomarańczy i grejpfruta                                       | Koktajl bananowy                                | Migdałowy budyń owsiany z winogronem                                      |
| <b>5. Kolacja</b>   |   |   |  |  |   |   |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |  |   |   |
| Makaron z tuńczykiem i kaparami   | Zielona sałatka z wędzonym twarogiem i rodzynkami           | Malijski gulasz z masłem orzechowym                         | Szpinakowe krokieciki z kiszoną kapustą i grzybami               | Makaron z rzodkiewką i czosnkiem   | Pieczone warzywa ze szpinakiem                  | Ryż jaśminowy po tajsku   |