

Poniedziałek 2022-06-06	Wtorek 2022-06-07	Środa 2022-06-08	Czwartek 2022-06-09	Piątek 2022-06-10	Sobota 2022-06-11	Niedziela 2022-06-12
1. Śniadanie						
NoLactoseFit 5 posiłków 1000 kcal						
Hummus curry z pestkami dyni z pieczywem własnego wypieku	Ryż kokosowy z mango marakują	Hitipiti czyli pasta z fety i czerwonej papryki z pietruszkową pitą i czosnkiem	Mannoszanka z owocami	Śniadaniowa polenta z grillowanymi warzywami	Ryżanka z sosem jagodowym	Omlet jajeczny z jarmużem i marchewką z jogurtowym sosem ze szczypiorkiem
2. II śniadanie						
NoLactoseFit 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
3. Obiad						
NoLactoseFit 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	Sznyełe wieprzowe na puree ziemniaczanym z surówką biskupią	Potrąwka z kurczaka i ciecierzycy w sosie cytrusowo-musztardowym	Kotlety z kaszy orkiszowej, 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
4. Podwieczorek						
NoLactoseFit 5 posiłków 1000 kcal						
Sałatka z arbuзем i fetą	Koktajl limonkowo-bazyliowy	Green monster	Serniczek trele-morele	Sałatka z komosy ryżowej pomarańczy i grejpfruta	Koktajl bananowy	Migdałowy budyń owsiany z winogronem
5. Kolacja						
NoLactoseFit 5 posiłków 1000 kcal						
Makaron z tuńczykiem i kaparami	Zielona sałatka z twarogiem i rodzynkami	Malijski gulasz z masłem orzechowym	Szpinakowe krokieciki z kiszoną kapustą i grzybami	Orecchiette z rzodkiewką i czosnkiem	Pieczone warzywa z kaszą bulgur i szpinakiem	Ryż jaśminowy po tajsku