

Poniedziałek 2022-04-25	Wtorek 2022-04-26	Środa 2022-04-27	Czwartek 2022-04-28	Piątek 2022-04-29	Sobota 2022-04-30	Niedziela 2022-05-01
1. Śniadanie						
LOW CARB Low Carb 1500 kcal						
Hummus z bakłażanem z pieczywem	Zielony omlet z czerwoną porzeczką	Pasta z białej fasoli z rodzynkami z pieczywem	Gofry z serkiem waniliowym i sosem owocowym,	Pieczona owsianka brownie	Pasta jajeczna z ogórkiem z pieczywem	Pieczony cukiniowy naleśnik z owocami
2. II śniadanie						
LOW CARB Low Carb 1500 kcal						
Cynamonowy pudding z nasionami chia i pomarańczą	Pieczone buraczki z batatami i migdałami	Krem z białej rzodkwi	Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem	Tortilla z tuńczykiem i jajkiem w sosie koperkowym	Melba czyli malinowy deser z brzoskwiniami	Zupa krem z fenkułu i selera naciowego z amarantusem i grzankami
3. Obiad						
LOW CARB Low Carb 1500 kcal						
Wieprzowina po chińsku z mango	Kurczak w pieprzu w stylu indyjskim z glazurowaną marchewką	Makaron z pesto i serem halloumi LC	Zrazy po nelsonsku z talarkami ziemniaków i kiszoną kapustą	Dorsz w sosie porowym z ryżem jaśminowym i surówką z białej kapusty	Indyk curry z kukurydzą i pomidorami	Półdewiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym na kaszy gryczanej
4. Kolacja						
LOW CARB Low Carb 1500 kcal						
Salatka z indykiem z pieczoną marchewką, na rukoli i serem feta	Klopsiki wołowe w sosie maślano-pomidorowym z puree ziemniaczano-bazyliowym z warzywami	Miruna z peperonata z bakłażanem na ryżu LC	Salatka z melonem, prosciutto i mozzarellą LC	Strogonow drobiowy z pieczarkami i ogórkami kiszonymi z kaszą pęczak z musztardą i sałatką z buraczków, jabłka i rzodkiewki	Makaron z brokułowym pesto	Łazanki z kapustą