

| 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 | | | | | | |
| LOW CARB Low Carb 1500 kcal | | | | | | |
| Hummus curry z pestkami dyni z pieczywem własnego wypieku | Ryż kokosowy z mango marakują | Hitipiti czyli pasta z fety i czerwonej papryki z pieczywem | Mannoszanka z owocami | Śniadaniowa polenta z grillowanymi warzywami | Drożdżowe rogaliki z jogurtem i jagodami | Omlet jajeczny z jarmużem i marchewką z jogurtowym sosem ze szczypiorkiem z pieczywem |
| 2. II śniadanie | | | | | | |
| LOW CARB Low Carb 1500 kcal | | | | | | |
| Lassi truskawkowe | Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem | Mus czekoladowy z gruszką | Sałatka z selerem konserwowym | Białkowy deser z marakują | Placek twarogowy z rzodkiewką i czarnuszką | Pudding z tapioki z czarną porzeczką |
| 3. Obiad | | | | | | |
| LOW CARB Low Carb 1500 kcal | | | | | | |
| Pieczony kurczak w maśle czosnkowym z czarnym ryżem i i surówką z kopru włoskiego | Burgerki buraczane na puree z fistaszkową surówką z marchwi | Sznyce wieprzowe na puree ziemniaczanym z surówką biskupią | Potrąka z kurczaka i ciecierzycy w sosie cytrusowo-musztardowym | Orecchiette z kurczakiem z rzodkiewką i czosnkiem | Filety z dorsza z pomidorowym pesto i makaronem | Wołowina Chimichuri z ziemniakami i fasolką szparagową |
| 4. Kolacja | | | | | | |
| LOW CARB Low Carb 1500 kcal | | | | | | |
| Indyk w sosie chrzanowym z surówką z modrej kapusty | Kurczak w sosie ostrygowym z orzechami nerkowca | Dorsz w sosie koperkowym z brukselką na kaszy perłowej | Siekane kotlety drobiowe z sosem pietruszkowym z sałatką z pomidorów | Dorsz w sosie maślano-pomidorowym z kaszą jaglaną | Zrazy wołowe z suszonymi śliwkami i morelami z pieczoną piżmówką | Indyk z ryżem jaśminowym po tajsku |