

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						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Twarożek z tahini i pieczywem SOFT	Zielony omlet z czerwoną porzeczką SOFT	Pasta z białym twarogiem i rodzynkami z pieczywem SOFT	Gofry z serkiem waniliowym z owocami	Pieczona owsianka brownie	Pasta jajeczna z pieczywem SOFT	Pieczony cukiniowy naleśnik z owocami
2. II śniadanie						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Cynamonowy pudding ryżowy rizogalo z nasionami chia i porzeczkami SOFT	Pieczone buraczki z batatami SOFT	Zupa ziemniaczana SOFT	Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem	Tortilla z pastą jajeczną z pietruszkowym serkiem naturalnym SOFT	Melba czyli malinowy deser z brzoskwiniami SOFT	Zupa krem z amarantusem i grzankami SOFT
3. Obiad						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Wieprzowina po chińsku z mango SOFT	Kurczak w stylu indyjskim z glazurowaną marchewką SOFT	Makaron ze szpinakiem i serem halloumi SOFT	Zrazy po nelsonsku z talarkami ziemniaków i buraczkami SOFT	Dorsz w sosie koperkowym z ryżem jaśminowym i warzywami SOFT	Indyk curry z pomidorami SOFT	Półędwiczkę wieprzową w sosie pieczeniowym na kaszy gryczanej SOFT
4. Podwieczorek						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Witaminowy shot SOFT	Scones - korzenne bułeczki na słodko	Koktajl borówkowy z czarną porzeczką SOFT	Mango lassi z wiśniami SOFT	Tarta na ciasteczkach owsianych z owocami leśnymi SOFT	Smoothie multiwitamina	Domowy kisiel owocowy
5. Kolacja						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Zapiekanka makaronowa z fasolką szparagową SOFT	Włoska zupa minestrone SOFT	Szaszłyki z cukinii i kurczaka z sałatą lodową i sosem jogurtowym SOFT	Salatka z melonem, prosciutto i mozzarellą SOFT	Zupa curry z cukinii	Makaron z fetą i bazylią SOFT	Miruna po libańsku z ryżem i marchewką w jogurcie SOFT