

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						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Omlet ze szpinakiem i parmezanem SOFT	Ryż kokosowy z mango marakują	Hitipiti czyli pasta z fety i czerwonej papryki z pietruszkową pitą	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
2. II śniadanie						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Lassi truskawkowe	Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem	Mus czekoladowy z malinami SOFT	Sałatka z selerem konserwowym SOFT	Koktajl rabarbarowy	Placek twarogowy z rzodkiewką SOFT	pudding z tapioki z czarną porzeczką
3. Obiad						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Pieczony kurczak w maśle czosnkowym z ryżem i koprem włoskim SOFT	Burgerki buraczane z pieczoną marchewką i puree ziemniaczanym	Sznyce wieprzowe na puree ziemniaczanym z buraczkami SOFT	Potrąka z kurczaka w sosie paprykowo-pomidorowym SOFT	Kotlety z kaszy orkiszowej, marchewki, pietruszki i selera na puree z batatów z pieczoną cukinią SOFT	Filety z dorsza z pomidorowym pesto i makaronem	Kurczak Chimichuri z ziemniakami i fasolką szparagową SOFT
4. Podwieczorek						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Sałatka z arbuзем i fetą	Koktajl limonkowo-bananowy	Green monster	Serniczek trele-morele	Sałatka z komosy ryżowej z pieczonym jabłkiem SOFT	Koktajl bananowy SOFT	Budyń owsiany z winogronem SOFT
5. Kolacja						
SOFT 5 Posiłków 1000 kcal						
Makaron z tuńczykiem i kaparami	Zupa dyniowa z batatami SOFT	Malijski gulasz z tofu SOFT	Szpinakowy omlet z serem halloumi SOFT	Orecchiette z rzodkiewką SOFT	Pieczone warzywa z kaszą bulgur i szpinakiem	Ryż jaśminowy po tajsku z bakłażanem SOFT