

| 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. Posiłek 1 | | | | | | |
| Dieta Sport3 3 posiłki 2000 kcal | | | | | | |
| Pieczony kurczak w maśle czosnkowym z koprem, ziemniakami i surówką z pora SPORT | Zielona sałatka z wędzonym twarogiem i rodzynkami SPORT | Sznyce wieprzowe na puree ziemniaczanym z surówką biskupią SPORT | Potrąwka z kurczaka w sosie cytrusowo-musztardowym SPORT | Indyk z warzywnymi kotlecikami na puree z batatów z surówką SPORT | Filety z dorsza z pomidorowym pesto i makaronem SPORT | Wołowina Chimichuri z ziemniakami i fasolką szparagową SPORT |
| 2. Posiłek 2 | | | | | | |
| Dieta Sport3 3 posiłki 2000 kcal | | | | | | |
| Indyk w sosie chrzanowym z surówką z modrej kapusty SPORT | Burger wołowy z fistaszkową surówką z marchwi i puree z ziemniaka | Malijski gulasz z masłem orzechowym SPORT | Szpinakowe krokieciki z kiszoną kapustą i grzybami SPORT | Orecchiette z kurczakiem z rzodkiewką i czosnkiem SPORT | Pieczone warzywa z kaszą bulgur i szpinakiem SPORT | Indyk z ryżem jaśminowym po tajsku SPORT |
| 3. Posiłek 3 | | | | | | |
| Dieta Sport3 3 posiłki 2000 kcal | | | | | | |
| Makaron z tuńczykiem i kaparami SPORT | Kurczak w sosie ostrygowym z orzechami nerkowca SPORT | Dorsz w sosie koperkowym z brukselką na kaszy perłowej SPORT | Siekane kotlety drobiowe z sosem pietruszkowym z sałatką z pomidorów SPORT | Dorsz w sosie maślano-pomidorowym z kaszą jaglaną SPORT | Zrazy wołowe z suszonymi śliwkami i morelami z surówką z czerwonej kapusty SPORT | Wieprzowina po wietnamsku z makaronem i groszkiem cukrowym SPORT |