

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						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Hummus curry z pestkami dyni z pieczywem własnego wypieku	Ryż kokosowy z mango marakują	Hitipiti czyli pasta z fety i czerwonej papryki z pietruszkową pitą i czosnkiem	Mannoszanka z owocami	Śniadaniowa polenta z grillowanymi warzywami z pieczywem	Drożdżowe rogaliki z jogurtem i jagodami	Omlet jajeczny z jarmużem i marchewką z jogurtowym sosem ze szczypiorkiem
2. II śniadanie						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Lassi truskawkowe SPORT	Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem	Mus czekoladowy z gruszką	Sałatka z selerem konserwowym	Koktajl rabarbarowy SPORT	Placek twarogowy z rzodkiewką i czarnuszką	Migdałowy budyn owsiany z winogronem, Pudding z tapioki z czarną porzeczką
3. Obiad						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Pieczony kurczak w maśle czosnkowym z koprem ziemniakami i surówką z pora SPORT	Burger wołowy z fistaszkową surówką z marchwi i puree z ziemniaka	Sznyełe wieprzowe na puree ziemniaczanym z surówką biskupią SPORT	Potrąka 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
4. Podwieczorek						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Makaron z tuńczykiem i kaparami SPORT	Zielona sałatka z wędzonym twarogiem i rodzynkami SPORT	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
5. Kolacja						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Indyk w sosie chrzanowym z surówką z modrej kapusty 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