

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. Posiłek 1						
Dieta Sport3 3 posiłki 2000 kcal						
Wieprzowina po chińsku z mango SPORT	Kureczak w pieprzu w stylu indyjskim z glazurowaną marchewką SPORT	Makaron z pesto i serem halloumi SPORT	Zrazy po nelsonsku z talarkami ziemniaków i kiszoną kapustą SPORT	Dorsz w sosie porowym z ryżem jaśminowym i surówką z białej kapusty SPORT	Indyk curry z kukurydzą i pomidorami SPORT	Półdewiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym na kaszy gryczanej SPORT
2. Posiłek 2						
Dieta Sport3 3 posiłki 2000 kcal						
Zapiekanka makaronowa z fasolką szparagową i pesto SPORT	Klopsiki wołowe w sosie maślano-pomidorowym z puree ziemniaczano-bazyliowym z warzywami SPORT	Szaszłyki z cukinii, pieczarek i kureczaka z sałatą lodową i sosem jogurtowym z opiekаныmi ziemniaczkami SPORT	Sałatka z melonem, prosciutto i mozzarellą SPORT	Sałatka z pieczonym kalafiolem i orzechami nerkowca SPORT	Makaron z brokułowym pesto SPORT	Łazanki z kapustą SPORT
3. Posiłek 3						
Dieta Sport3 3 posiłki 2000 kcal						
Sałatka z indykiem z pieczoną marchewką, na rukoli i serem feta SPORT	Bitki z indyka w sosie cukiniowym z bulgurem i zieloną fasolką szparagową SPORT	Miruna z peperonata z bakłażanem na ryżu SPORT	Spaghetti z kureczakiem w sosie z suszonych pomidorów ze szpinakiem i parmezanem SPORT	Strogonow drobiowy z pieczarkami i ogórkami kiszonymi z kaszą pęczak z musztardą i sałatką z buraczków, jabłka i rzodkiewki SPORT	Sałatka ziemniaczana z tuńczykiem i sadzonym jajkiem SPORT	Miruna po libańsku z dzikim ryżem i surówką z marchewki SPORT