

| Poniedziałek<br>2022-01-24                                          | Wtorek<br>2022-01-25                                             | Środa<br>2022-01-26                                                    | Czwartek<br>2022-01-27                                       | Piątek<br>2022-01-28                        | Sobota<br>2022-01-29                                      | Niedziela<br>2022-01-30                               |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b><u>1. Śniadanie</u></b>                                          |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal                               |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| Pasta z pieczonego selerą i jabłka z orzechami włoskimi z pieczywem | Diabelskie jaja sadzone z pieczywem                              | Serek wiejski z jagodami goi i pieczywem                               | Kanapki z pastą z makreli i jajka z pieczywem                | Pieczona ryżanka z truskawkami z jogurtem   | Pasta z czerwonej fasoli z limonką i kolendrą z pieczywem | Frittata ze szpinakiem i szynką prosciutto            |
| <b><u>2. II śniadanie</u></b>                                       |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal                               |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| Sałatka z tuńczykiem                                                | Sernik śliwka w czekoladzie                                      | Pink smoothie                                                          | Jogurt z makiem z sosem z czerwonej porzeczki                | Sałatka z dyniowym dipem i papryką          | Panna cotta z kaszy jaglanej z pulpą mango                | Budyń z makiem i konfiturą jagodową                   |
| <b><u>3. Obiad</u></b>                                              |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal                               |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| Potrąka z indyka na mleku kokosowym                                 | Makaron w sosie dyniowo-pomidorowym z serem cheddar i kurczakiem | Klopsiki z ciecierzycy z warzywami na puree ziemniaczanym z buraczkami | Wołowina po flamandzku z kaszą i kiszoną kapustą             | Dorsz na ostro z ananase na ryżu jaśminowym | Zapiekanka pasterska                                      | Orange chicken z ryżem i tajską sałatką z ogórka      |
| <b><u>4. Podwieczorek</u></b>                                       |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal                               |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| Odżywczy i pobudzający shake kawowy                                 | Zupa selerowa z pesto bazyliowym                                 | Deser z czarnej porzeczki                                              | Zwijany omlet z pietruszką i oliwkami z sałatką na roszponce | Deser jogurtowy morelami i czekoladą        | Koktajl na bazie maślanki z melonem i pomarańczą          | Jarzynowa żółta zupa krem z pestkami dyni             |
| <b><u>5. Kolacja</u></b>                                            |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| LowGlutenFit   5 posiłków   1000 kcal                               |                                                                  |                                                                        |                                                              |                                             |                                                           |                                                       |
| Zapiekanka ziemniaczana z brukselką i pieczarkami                   | Sałatka z karmelizowaną czerwoną cebulą i serem gorgonzola       | Sałatka z cukinii z kurczakiem i żurawiną                              | Sałatka tabbouleh                                            | Rozgrzewająca kasza jaglana z warzywami     | Orientalna sałatka makaronowa                             | Zapiekanka makaronowa z kukurydzą i kiszonym ogórkiem |