

Poniedziałek 2022-06-13	Wtorek 2022-06-14	Środa 2022-06-15	Czwartek 2022-06-16	Piątek 2022-06-17	Sobota 2022-06-18	Niedziela 2022-06-19
1. Śniadanie						
NoLactoseFit 5 posiłków 1000 kcal						
Meksykańska frittata z batatem i czerwoną fasolą z pieczywem	Pomarańczowe naleśniki z twarogiem	Tapenada z fig i oliwek z pieczywem	Omlet twarogowy z gruszką	Serek śmietankowy z pesto brokułowym i pieczywem	Krówkowa manna z prażonym jabłkiem	Kanapki caprese z pieczywem
2. II śniadanie						
NoLactoseFit 5 posiłków 1000 kcal						
Krem Raffaello z twarogiem, wiśniami i czekoladą	Sałatka z kuskusem i tofu	Deser Monte	Cukinia z orzechami włoskimi i kremowym serkiem	Jogurtowy deser marchewkowo-orzechowy	Makaron z dynią i suszoną śliwką	Jaglana panna cotta z musem z mango i melonem
3. Obiad						
NoLactoseFit 5 posiłków 1000 kcal						
Polędwiczki z pieprzem w sosie pieczarkowym na puree z chrzanem z buraczkami	Kurczak w sosie carbonara	Pieczone kotleciki marchewkowe na puree ziemniaczano-porowym z surówką z kiszonej kapusty	Pulpety drobiowe z czosnkiem i pietruszką na kaszy jęczmiennej z mixem sałat	Morszczuk w sosie mango-dynia-kokos na ryżu	Panang curry z indykiem i ryżem basmati	Makaron Aglio Olivo z prażonymi chipsami kokosowymi
4. Podwieczerek						
NoLactoseFit 5 posiłków 1000 kcal						
Smoothie z mango	Smoothie brzoskwińowo-bazyliowe	Sałatka Waldorf	Bananowniczek z truskawkami	Smoothie jaglano-bananowe z nasionami chia	Sałatka z ananasem, żurawiną i fetą	Panzanella z pieczonym bakłażanem
5. Kolacja						
NoLactoseFit 5 posiłków 1000 kcal						
Sałatka z serem feta, suszonymi pomidorami i oliwkami z sosem francuskim	Sałatka z kaszy jaglanej z fetą i sosem miętowym	Zupa azjatycka z kurczakiem	Makaron z groszkiem i jajkiem	Kremowa sałatka z buraków i jabłka	Sałatka z kaszą i ziarnami	Zupa buraczkowa