

|                                                                              |                                           |                                                                                    |                                                                              |                                                               |                                         |                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>2022-06-13                                                   | Wtorek<br>2022-06-14                      | Środa<br>2022-06-15                                                                | Czwartek<br>2022-06-16                                                       | Piątek<br>2022-06-17                                          | Sobota<br>2022-06-18                    | Niedziela<br>2022-06-19                                 |
| <b>1. Śniadanie</b>                                                          |                                           |                                                                                    |                                                                              |                                                               |                                         |                                                         |
| LOW CARB   Low Carb   1500 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                             |
| <b>2. II śniadanie</b>                                                       |                                           |                                                                                    |                                                                              |                                                               |                                         |                                                         |
| LOW CARB   Low Carb   1500 kcal                                              |                                           |                                                                                    |                                                                              |                                                               |                                         |                                                         |
| Krem Raffaello z twarogiem, wiśniami i czekoladą                             | Kuskus razowy z wędzonym serem twarogowym | Deser Monte                                                                        | Cukinia z orzechami włoskimi i kremowym serkiem                              | Marchewkowy batonik do kawki                                  | Penne z dynią i suszoną śliwką          | Jaglana panna cotta z musem z mango i melonem           |
| <b>3. Obiad</b>                                                              |                                           |                                                                                    |                                                                              |                                                               |                                         |                                                         |
| LOW CARB   Low Carb   1500 kcal                                              |                                           |                                                                                    |                                                                              |                                                               |                                         |                                                         |
| Polędwiczki z pieprzem w sosie pieczarkowym na puree z chrzanem z buraczkami | Kurczak w sosie carbonara                 | Wołowina w majeranku na puree ziemniaczano-porowym z surówką z kiszonej kapusty LC | 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 Olio z prażonymi chipsami kokosowymi      |
| <b>4. Kolacja</b>                                                            |                                           |                                                                                    |                                                                              |                                                               |                                         |                                                         |
| LOW CARB   Low Carb   1500 kcal                                              |                                           |                                                                                    |                                                                              |                                                               |                                         |                                                         |
| Penne w sosie paprykowym z brukselką                                         | BIBIMBAP Z WOŁOWINĄ                       | Curry z indykiem, batatami i warzywami z kaszą bulgur i czerwoną soczewicą         | Makaron z groszkiem, twarogiem i jajkiem                                     | Indyk z pieczoną gruszką i serem pleśniowym na kaszy jaglanej | BULGOGI – wołowina po koreańsku         | Polędwiczki w pikantnym sosie żurawinowym z ziemniakami |