

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
<b>1. Śniadanie</b>						
SOFT   5 Posiłków   1000 kcal						
Frittata z awokado i natką pietruszki SOFT	Naleśniki z twarożkiem i musem jabłkowym SOFT	Tapenada z fig i oliwek z pieczywem SOFT	Omlet twarogowy z gruszką	Serek śmietankowy z pesto szpinakowym i pieczywem SOFT	Krówkowa manna z prażonym jabłkiem	Kanapki caprese z pieczywem
<b>2. II śniadanie</b>						
SOFT   5 Posiłków   1000 kcal						
Krem Raffaello z twarogiem, wiśniami i czekoladą	Kuskus z tofu naturalnym i pieczonymi pomidorkami SOFT	Deser Soft-Monte	Cukinia z kremowym serkiem na sałacie SOFT	Jogurtowy deser marchewkowy SOFT	Penne z dynią i suszoną śliwką SOFT	Jaglana panna cotta z musem z mango i melonem
<b>3. Obiad</b>						
SOFT   5 Posiłków   1000 kcal						
Polędwiczki na puree ziemniaczanym z buraczkami SOFT	Kurczak w sosie carbonara SOFT	Pieczone kotlecki marchewkowe na puree ziemniaczanym z bukietem jarzyn SOFT	Pulpety drobiowe z pietruszką na kaszy jęczmiennej SOFT	Morszczuk w sosie mango-dynia-kokos na komosie ryżowej SOFT	Panang curry z indykiem i ryżem basmati	Makaron Aglio Olio z prażonymi chipsami kokosowymi SOFT
<b>4. Podwieczerek</b>						
SOFT   5 Posiłków   1000 kcal						
Smoothie z mango	Smoothie brzoskwińowo-bazyliowe	Sałatka Soft-Waldorf	Bananowniczek z truskawkami	Smoothie jaglano-bananowe z nasionami chia	Sałatka z ananase, żurawiną i fetą SOFT	Panzanella z pieczonym bakłażanem SOFT
<b>5. Kolacja</b>						
SOFT   5 Posiłków   1000 kcal						
Sałatka z serem camembert suszonymi pomidorami i oliwkami z sosem francuskim SOFT	Focaccia z warzywami i dipem jogurtowym SOFT	Zupa azjatycka z kurczakiem SOFT	Makaron z jajkiem i szpinakiem SOFT	Kremowa sałatka z buraków i jabłka SOFT	Wytrawne ciasto drożdżowe z ziołowym dipem jogurtowym SOFT	Zupa buraczkowa z kurczakiem