

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. Posiłek 1</b>						
Dieta Sport3   3 posiłki   2000 kcal						
Polędwiczki z pieprzem w sosie pieczarkowym na puree z chrzanem i buraczkami SPORT	Kurczak w sosie carbonara SPORT	Wołowina w majeranku na puree ziemniaczano-porowym z surówką z kiszonej kapusty SPORT	Pulpety drobiowe z czosnkiem i pietruszką na kaszy jęczmiennej z mixem sałat SPORT	Morszczuk w sosie mango-dynia-kokos na ryżu SPORT	Panang curry z indykiem i ryżem basmati SPORT	Makaron Aglio Olio z prażonymi chipsami kokosowymi SPORT
<b>2. Posiłek 2</b>						
Dieta Sport3   3 posiłki   2000 kcal						
Sałatka z serem camembert suszonymi pomidorami i oliwkami z sosem francuskim SPORT	Foccacia z warzywami i dipem czosnkowym SPORT	Ryba pod kruszonką z ryżem i fasolką szparagową SPORT	Makaron z groszkiem i jajkiem SPORT	Kremowa sałatka z buraków i jabłka z ryżem SPORT	Sałatka z ananase, żurawiną i fetą SPORT	Panzanella z pieczonym bakłażanem SPORT
<b>3. Posiłek 3</b>						
Dieta Sport3   3 posiłki   2000 kcal						
Tagiatelle z kurczakiem w sosie paprykowym z brukselką SPORT	BIBIMBAP Z WOŁOWINĄ SPORT	Curry z indykiem, batatami i warzywami z kaszą bulgur i czerwoną soczewicą SPORT	Schab w sosie chrzanowym z buraczną kaszą gryczaną i surówką z białej kapusty SPORT	Indyk z pieczoną gruszką i serem pleśniowym na kaszy jaglanej SPORT	BULGOGI – wołowina po koreańsku SPORT	Polędwiczki w pikantnym sosie żurawinowym z ziemniakami SPORT