

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						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Meksykańska frittata z batatem i czerwoną fasolą z pieczywem	Pomarańczowe naleśniki z twarogiem	Tapenada z fig i oliwek z pieczywem	Omlot twarogowy z gruszką	Serek śmietankowy z pesto brokułowym i pieczywem	Krówkowa manna z prażonym jabłkiem	Kanapki caprese z pieczywem
2. II śniadanie						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Krem Raffaello z twarogiem, wiśniami i czekoladą	Kuskus razowy z wędzonym serem twarogowym	Deser Monte , Sałatka Waldorf	Bananowniczek z truskawkami, Cukinia z orzechami włoskimi i kremowym serkiem	Marchewkowy batonik do kawki	Makaron z dynią i suszoną śliwką	Jaglana panna cotta z musem z mango i melonem, Zupa ogórkowa domowa z kurczakiem
3. Obiad						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 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 kiszanej 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
4. Podwieczorek						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 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 ananasem, żurawiną i fetą SPORT	Panzanella z pieczonym bakłażanem SPORT
5. Kolacja						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 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