

| Poniedziałek<br>2022-06-06   | Wtorek<br>2022-06-07  | Środa<br>2022-06-08   | Czwartek<br>2022-06-09                                       | Piątek<br>2022-06-10  | Sobota<br>2022-06-11                            | Niedziela<br>2022-06-12   |
|--|---|---|--|---|---|---|
| <b>1. Śniadanie</b>  |   |   |  |   |   |   |
| VegeFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |   |   |   |
| Hummus curry z pestkami dyni z pieczywem własnego wypieku                    | Ryż kokosowy z mango marakują                               | Hitipiti czyli pasta z fety i czerwonej papryki z pietruszkową pitą i czosnkiem | Mannoszanka z owocami  | Śniadaniowa polenta z grillowanymi warzywami  | Drożdżowe rogaliki z jogurtem i jagodami        | Omlet jajeczny z jarmużem i marchewką z jogurtowym sosem ze szczypiorkiem |
| <b>2. II śniadanie</b>   |   |   |  |   |   |   |
| VegeFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |   |   |   |
| Lassi truskawkowe  | Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem                    | Mus czekoladowy z gruszką   | Sałatka z selerem konserwowym                                | Koktajl rabarbarowy   | Placek twarogowy z rzodkiewką i czarnuszką      | pudding z tapioki z czarną porzeczką                                      |
| <b>3. Obiad</b>  |   |   |  |   |   |   |
| VegeFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |   |   |   |
| Pieczone tofu w maśle czosnkowym z czarnym ryżem i surówką z kopru włoskiego | Burgerki buraczane na puree z fistaszkową surówką z marchwi | Kotleciki brokułowe na puree ziemniaczanym z surówką biskupią                   | Potrąwka z tofu i ciecierzycy w sosie cytrusowo-musztardowym | Kotlety z kaszy orkiszowej, marchewki, pietruszki i selera na puree z batatów z surówką | Filety z dorsza z pomidorowym pesto i makaronem | Halloumi Chimichuri z ziemniakami i fasolką szparagową                    |
| <b>4. Podwieczorek</b>   |   |   |  |   |   |   |
| VegeFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |   |   |   |
| Sałatka z arbuзем i fetą   | Koktajl limonkowo-bazyliowy                                 | Green monster   | Serniczek trele-morele                                       | Sałatka z komosy ryżowej pomarańczy i grejpfruta  | Koktajl bananowy                                | Migdałowy budyń owsiany z winogronem                                      |
| <b>5. Kolacja</b>  |   |   |  |   |   |   |
| VegeFit   5 posiłków   1000 kcal   |   |   |  |   |   |   |
| Makaron z tuńczykiem i kaparami  | Zielona sałatka z wędzonym twarogiem i rodzynkami           | Malijski gulasz z masłem orzechowym   | Szpinakowe krokieciki z kiszoną kapustą i grzybami           | Orecchiette z rzodkiewką i czosnkiem  | Pieczone warzywa z kaszą bulgur i szpinakiem    | Ryż jaśminowy po tajsku   |