

Poniedziałek 2021-05-24	Wtorek 2021-05-25	Środa 2021-05-26	Czwartek 2021-05-27	Piątek 2021-05-28	Sobota 2021-05-29	Niedziela 2021-05-30
1. Śniadanie						
Zbilansowana 5 posiłków 1200 kcal						
Jajecznica z suszonymi pomidorami i kiełbaską na oleju kokosowym	Owsianka makowa z granatem	Omlet paprykowy z serem	Chleb żytni (jasny), Zimne nóżki z sosem tatarskim	Wrap z gyrosem, warzywami i delikatnym sosem czosnkowym	Brak menu	Brak menu
2. II Śniadanie						
Zbilansowana 5 posiłków 1200 kcal						
Naleśnik niskowęglowodanowe z mascarpone orzechami i truskawki	Ciasto jogurtowe z wiśniami	Seromakowiec	Śledź pod pierzynką	Koktajl pomarańczowy z hibiskusem	Brak menu	Brak menu
3. Obiad						
Zbilansowana 5 posiłków 1200 kcal						
Pulpeciki drobiowe w sosie tatarskim z makaronem ryżowym i warzywami	Tortilla z szarpaną wieprzowiną, kukurydzą i warzywami	Sałatka z kalafiorowym kuskusem i wątróbka drobiowa duszona z jabłkiem	Makaron z młodą kapustą, porem i zielonym groszkiem	Łosoś teryaki z kapustą pak choi keto	Brak menu	Brak menu
4. Podwieczorek						
Zbilansowana 5 posiłków 1200 kcal						
Rabarbarowy detoks	Jogurtowa panna cotta z malinami	Kisiel hibiskus i owoce leśne	Galaretkę pełną owoców z migdałami	Pieczona owsianka szarlotkowa	Brak menu	Brak menu
5. Kolacja						
Zbilansowana 5 posiłków 1200 kcal						
Sałatka z cukinią, ciecierzycą na szpinaku z migdałami w sosie miodowo-musztardowym	Pasta jajeczno-twarogowa z koperkiem z pieczywem	Faszerowana cukinia z brokułami, soczewicą i fetą w sosie serowym	Omlet z pieczarkami i serem	Krem z dyni i fasoli	Brak menu	Brak menu