

| Dzień I   | Dzień II   | Dzień III   | Dzień IV   | Dzień V   | Dzień VI  | Dzień VII  |
|---|--|---|--|---|---|--|
| <b>Śniadanie:</b><br>Twarożek z groszkiem i pieczonym czosnkiem podany z pomidorem i pieczywem chrupkim | <b>Śniadanie:</b><br>Różyczki szynki wieprzowej podane z roładkami z cukinii z serkiem śmietankowym oraz krążkami pumpernika | <b>Śniadanie:</b><br>Schab wieprzowy faszerowany serkiem kremowym Podany z sałatką z brokuła i pieczywem chrupkim | <b>Śniadanie:</b><br>Twarożek na ostro z chilli pieczywem razowym oraz świeżą papryką  | <b>Śniadanie:</b><br>Tosty pełnoziarniste zapiekane z jajkiem i pieczarkami podane ze świeżym ogórkiem    | <b>Śniadanie:</b><br>Wędlina dojrzewająca z pomidorkiem koktajlowym i pieczywem pełnoziarnistym                                 | <b>Śniadanie:</b><br>Razowe naleśniki z tofu w pełnoziarnistej panierce z sosem czosnkowym |
| <b>II śniadanie:</b><br>Warzywne smoothie „bomba witaminowa”  | <b>II śniadanie:</b><br>Owsianka wiśniowa  | <b>II śniadanie:</b><br>Smoothie owocowe  | <b>II śniadanie:</b><br>Soczyste cząstki grejpfruta  | <b>II śniadanie:</b><br>Serek wiejski z suszonymi owocami I wafelkiem kukurydzianym                       | <b>II śniadanie:</b><br>Koktajl rzodkiewkowy z rukolą   | <b>II śniadanie:</b><br>Galaretko pomarańczowa z prażonymi migdałami                       |
| <b>Obiad:</b><br>Placuszki ziemniaczane z gulaszem węgierskim i surówką z kapusty czerwonej             | <b>Obiad:</b><br>Pulpety z indyka w sosie porowo-koperkowym z lekką sałatką z pęczaku i warzywami                            | <b>Obiad:</b><br>Wieprzowina z bakłażanami i czosnkiem podana z brukselką ryżem białym                            | <b>Obiad:</b><br>Fileciki drobiowe zapiekane z serem mozzarella Podane z duszoną dynią i surówką z selera, jabłka i żurawiną | <b>Obiad:</b><br>Zapiekanka z kaszy bulgur ze szpinakiem, łososiem podana Z chrzanową surówką z buraczków | <b>Obiad:</b><br>Smażony makaron chińskim z indykiem i warzywami  | <b>Obiad:</b><br>Lasagne szpinakowa  |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Owsiane ciasto jogurtowe z rabarborem   | <b>Podwieczorek:</b><br>Warzywa po prowansalsku  | <b>Podwieczorek:</b><br>Mini sernik z granatem i brzoskwiniami  | <b>Podwieczorek:</b><br>Tabbouleh z kaszy kuskus   | <b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny z czerwoną porzeczką i platkami żytnimi                          | <b>Podwieczorek:</b><br>Owsiane biscotti z bakaliami  | <b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny z tyruskawkami i crunchy czekoladowym             |
| <b>Kolacja</b><br>Sałatka nicejska z tuńczykiem, oliwkami i świeżymi warzywami                          | <b>Kolacja:</b><br>Zupa chińska  | <b>Kolacja:</b><br>Dietetyczna sałatka z kaszą gryczaną i kureczakiem   | <b>Kolacja:</b><br>Dietetyczne stripsy z kureczaka na mixie sałat z sosem tatarskim  | <b>Kolacja:</b><br>Lekka zupa kalafiorowo-serowa  | <b>Kolacja:</b><br>Sałatka z grillowanymi jabłkami, prażonymi orzechami włoskimi i serem camembert skropiona sosem balsamicznym | <b>Kolacja:</b><br>Leczo warzywne z kielbaskami drobiowymi                                 |

| Dzień I   | Dzień II   | Dzień III  | Dzień IV  | Dzień V   | Dzień VI  | Dzień VII   |
|---|--|--|---|---|---|---|
| <b>Śniadanie:</b><br>Chudy ser biały posypany otrębami z ytnimi<br>Z dodatkiem konfitury porzeczkowej,<br>Pieczywo pełnoziarniste | <b>Śniadanie:</b><br>Dietetyczne burgery z pieczoną poledwica wieprzową i świeżymi warzywami   | <b>Śniadanie:</b><br>Placuszki ryżowe z kurczakiem podane z sosem jogurtowym na liściach kolorowych sałat  | <b>Śniadanie:</b><br>Pełnoziarniste grzanki z ziołową ricottą, boczniakami podana z pomidorkiem koktajlowym | <b>Śniadanie:</b><br>Jajka sadzone podane z pieczywem chrupkim i sałatką ze szpinakiem, rzodkiewką oraz sosem czosnkowym                | <b>Śniadanie:</b><br>Plasterki szynki drobiowej podane z mini sałatką z warzyw konserwowych i pieczywem pełnoziarnistym | <b>Śniadanie:</b><br>Warzywa zapiekane w papierze ryżowym   |
| <b>II śniadanie:</b><br>Owsiana szarlotka z prażonymi jabłuszkami   | <b>II śniadanie:</b><br>Koktajl z kiwi i jarmużu   | <b>II śniadanie:</b><br>Gruszki na ciepło z sosem waniliowym obsypane prażonymi migdałami                  | <b>II śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny z nasionami chia i malinami  | <b>II śniadanie:</b><br>Cząstki arbuza  | <b>II śniadanie:</b><br>Serek wiejski z pieczonymi warzywami  | <b>II śniadanie:</b><br>Hummus z papryki z mini sucharkiem  |
| <b>Obiad:</b><br>Duszona wołowina po staropolsku podana z kaszą gryczaną i buraczkami na ciepło                                   | <b>Obiad:</b><br>Fileciki z kurczaka zapiekane ze szpinakiem i serem feta podane z musztardowym puree ziemniaczanym oraz z surówką z marchwi | <b>Obiad:</b><br>Schab wieprzowy w sosie żurawinowym podany z mixem parowanych warzyw i kaszą kukurydzianą | <b>Obiad:</b><br>Pęczotto z piersią kurczaka i cukinią podane z surówką z kapusty włoskiej                  | <b>Obiad:</b><br>Ryba w aromatycznych ziołach z pomidorami i plasterkiem cytryny podana z ryżem dzikim&paraboiled oraz surówką wiosenną | <b>Obiad:</b><br>Roladki z indyka z farszem z zielonego groszku kaszą kuskus i zieloną sałatką w sosie maślankowym      | <b>Obiad:</b><br>Fileciki z kurczaka z sosem barbecue podane z mini sałatką ze świeżych warzyw z sosem musztardowym |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Mus z mango, ananasa i gruszki z dodatkiem mleka kokosowego   | <b>Podwieczorek:</b><br>Owoce południowe z delikatnym serkiem mascarpone   | <b>Podwieczorek:</b><br>Pełnoziarniste rolsy z warzywami   | <b>Podwieczorek:</b><br>Orkiszowe naleśniki z koperkową pastą warzywną                                      | <b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem  | <b>Podwieczorek:</b><br>Koktajl bananowy z jagodami goi   | <b>Podwieczorek:</b><br>Chłodnik z rabarbarem   |
| <b>Kolacja</b><br>Meksykańska pizza Z warzywami i serem mozzarella  | <b>Kolacja:</b><br>Dietetyczna sałatka makaronowa z kaparami, oliwkami i jarmużem  | <b>Kolacja:</b><br>Barszcz szczawiowy z jajkiem  | <b>Kolacja:</b><br>Kolorowa sałatka z mixem sałat, marynowaną dynią i serem feta                            | <b>Kolacja:</b><br>Kluseczki gryczane z białym serem i sosem wieloowocowym  | <b>Kolacja:</b><br>Włoska sałatka z fasolą i tuńczykiem   | <b>Kolacja:</b><br>Sałatka ze szparagami, suszoną szynką i parmezanem   |

| Dzień I   | Dzień II  | Dzień III  | Dzień IV  | Dzień V   | Dzień VI   | Dzień VII  |
|---|---|--|---|---|--|--|
| <b>Śniadanie:</b><br>Chudy ser biały<br>muśnięty pesto<br>z pieczonej papryki<br>podany z<br>pieczywem<br>pełnoziarnistym | <b>Śniadanie:</b><br>Pieczona szynka<br>wieprzowa z<br>pomidorkiem<br>koktajlowym i<br>pieczywem<br>chrupkim            | <b>Śniadanie:</b><br>Pieczone placuszki<br>twarogowe<br>z sosem owocowym   | <b>Śniadanie:</b><br>Roladki drobiowe z<br>ziołowym serkiem<br>kremowym<br>podane z<br>kwaszonym<br>ogórkiem<br>oraz pieczywem<br>pumpernikiel          | <b>Śniadanie:</b><br>Jajecznica ze<br>szczypiorkiem<br>i mini sałatką z<br>kielków i papryki<br>oraz<br>pieczywem<br>chrupkim | <b>Śniadanie:</b><br>Muesli<br>z orzechami i mlekiem<br>sojowym                                  | <b>Śniadanie:</b><br>Szynka drobiowa<br>podana<br>Z pastą brokułową,<br>świeżym pomidorem<br>I pieczywem<br>pełnoziarnistym                  |
| <b>II śniadanie:</b><br>Dietetyczne ciasto<br>'Zebra'   | <b>II śniadanie:</b><br>Serek wiejski<br>z otrębami<br>owsianymi, miodem<br>oraz mixem zbóż                             | <b>II śniadanie:</b><br>Deser jogurtowy z<br>awokado i natką<br>pietruszki<br>oraz dodatkiem<br>płatków żytnich  | <b>II śniadanie:</b><br>Mieszanka owoców<br>południowych  | <b>II śniadanie:</b><br>Twarożek z<br>suszonymi<br>owocami<br>i kwadracikami<br>orkiszowo-<br>owsianymi                       | <b>II śniadanie:</b><br>Sałatka caprese  | <b>II śniadanie:</b><br>Pudding śmietankowy<br>Z gorzką czekoladą  |
| <b>Obiad:</b><br>Wołowina po<br>burgundzku<br>podana z kaszą<br>jaglaną i parowana<br>fasolką szparagową                  | <b>Obiad:</b><br>Pulpeciki drobiowe<br>w sosie<br>pomidorowym<br>podane z puree z<br>soczewicy i surówką<br>z marchewki | <b>Obiad:</b><br>Grillowany kurczak<br>z kładzionymi<br>kluseczkami<br>orkiszowymi oraz<br>mixem sałat z<br>ogórkiem,<br>pomidorem<br>i ziołowym<br>dresingiem | <b>Obiad:</b><br>Cytrynowe risotto z<br>piersią kurczaka,<br>porami i<br>rozmarynem podane<br>ze świeżym<br>kalafiolem<br>w pełnoziarnistej<br>panierce | <b>Obiad:</b><br>Dorsz w sosie<br>greckim<br>posypyany świeżą<br>pietruszką<br>podany z surówką<br>z kapusty kiszzonej        | <b>Obiad:</b><br>Gołąbki z ryżem i<br>pieczarkami<br>podane z parowanym<br>romanesco<br>kalafior | <b>Obiad:</b><br>Pełnoziarniste tagliatelle z<br>kurczakiem<br>w sosie szpinakowym z<br>gorgonzollą<br>podane z grillowaną<br>cukinią        |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Koktajl kokosowy<br>z miętą   | <b>Podwieczorek:</b><br>Siemianka z<br>jabłkami   | <b>Podwieczorek:</b><br>Marchewkowe<br>muffinki z<br>orzechami   | <b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka<br>truskawkowa<br>Z płatkami<br>orkiszowymi  | <b>Podwieczorek:</b><br>Puszysty<br>deser<br>brzoskwiniowy z<br>mini<br>biszkopikiem  | <b>Podwieczorek:</b><br>Mus z ananasów,<br>mango i jablek<br>monti mus z jablek i<br>truskawek   | <b>Podwieczorek:</b><br>Pełnoziarniste tagliatelle z<br>kurczakiem<br>w sosie szpinakowym z<br>gorgonzollą<br>podane z grillowaną<br>cukinią |
| <b>Kolacja</b><br>Sałatka z makaronem<br>pełnoziarnistym,<br>kurczakiem i<br>warzywami                                    | <b>Kolacja:</b><br>Barszcz ukraiński z<br>jajkiem   | <b>Kolacja:</b><br>Zapiekanka brokułowa<br>z pomidorami i<br>indykiem  | <b>Kolacja:</b><br>Sałatka z suszonymi<br>pomidorami,<br>serem pleśniowym<br>i pestkami słonecznika   | <b>Kolacja:</b><br>Cieciorka z<br>warzywami po<br>indyjsku  | <b>Kolacja:</b><br>Delikatne leczo<br>warzywne z<br>kiełbaskami<br>wieprzowymi                   | <b>Kolacja:</b><br>Delikatna zupa krem<br>z pieczonych buraków   |

| Dzień I   | Dzień II   | Dzień III   | Dzień IV  | Dzień V  | Dzień VI  | Dzień VII  |
|---|--|---|---|--|---|--|
| <b>Śniadanie:</b><br>Sałatka jarzynowa z pieczywem chrupkim                                       | <b>Śniadanie:</b><br>Połędwica lososiowa z aromatyczną pastą warzywną podana z pieczywem pełnoziarnistym | <b>Śniadanie:</b><br>Fritata z groszkiem Podana na liściach świeżych sałat  | <b>Śniadanie:</b><br>Fit razowa pizza na zimno z warzywami i wędliną drobiową podana z dipem koktajlowym                  | <b>Śniadanie:</b><br>Jaja nadziewane pastą z pieczarek i brukselki podane na liściach sałat z pieczywem razowym      | <b>Śniadanie:</b><br>Razowy sandwich z wędliną drobiową i grillowanym pomidorem                       | <b>Śniadanie:</b><br>Dietetyczny pancake orkiszowy z sosem owocowym  |
| <b>II śniadanie:</b><br>Smoothie z melona i jabłek  | <b>II śniadanie:</b><br>Koktajl sojowy ze śliwkami, komosą ryżową i miętą                                | <b>II śniadanie:</b><br>Salsa warzywna z ziołową grzanką razową   | <b>II śniadanie:</b><br>Soczysty mix owoców   | <b>II śniadanie:</b><br>Koktajl wiśniowy   | <b>II śniadanie:</b><br>Pieczone nektarynki z miodem  | <b>II śniadanie:</b><br>Cząstki ananasa z miętą  |
| <b>Obiad:</b><br>Duszona wołowina z kapustą podana z kaszą gryczaną oraz ogórkową sałatką z porem | <b>Obiad:</b><br>Pierś indyka w sosie marokańskim podana z ryżem białym i surówką z rzodkwi i jabłka     | <b>Obiad:</b><br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie pieczarkowym podane z surówką z pomidorków koktajlowych i czerwonej cebuli | <b>Obiad:</b><br>Klopsiki drobiowe z cukinią i kurkami w sosie pomidorowym podane z fasolką szparagową i kaszą jęczmienną | <b>Obiad:</b><br>Pieczona ryba w ziołach podana z parowanym kalafiozem z okrasą razową i surówka z kapusty kwaszonej | <b>Obiad:</b><br>Spaghetti pełnoziarniste z kurczakiem, jarmużem i marchewką podane z brokulem z pary | <b>Obiad:</b><br>Kasza bulgur z tuńczykiem i sosem pesto podana z surówką z białej kapusty i ogórka konserwowego |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Muffinki kakaowe z wiśniami   | <b>Podwieczorek:</b><br>Dietetyczne mini pizze z bakłażana zapiekane z serem bez laktozy                 | <b>Podwieczorek:</b><br>Świeże borówki  | <b>Podwieczorek:</b><br>Słupki świeżych warzyw  | <b>Podwieczorek:</b><br>Flan bananowy  | <b>Podwieczorek:</b><br>Batonik owsiany z suszonymi owocami   | <b>Podwieczorek:</b><br>Grillowana cukinia przekładana tofu z pestkami dyni                                      |
| <b>Kolacja</b><br>Zapiekanka z ziemniakami, cukinią, 1 pomidorami                                 | <b>Kolacja:</b><br>Dyniowa zupa krem z pestkami słonecznika  | <b>Kolacja:</b><br>Kolorowa sałatka z wędzonym lososiem i świeżymi warzywami  | <b>Kolacja:</b><br>Placuszki kukurydziane z orzechami i pestkami słonecznika  | <b>Kolacja:</b><br>Curry z ciecierzycy z dynia i szpinakiem  | <b>Kolacja:</b><br>Sałatka ze świeżymi warzywami z kurczakiem skropiona olejowym sosem koperkowym     | <b>Kolacja:</b><br>Zupa z kalarepy   |

| Dzień I  | Dzień II  | Dzień III   | Dzień IV  | Dzień V   | Dzień VI  | Dzień VII  |
|--|---|---|---|---|---|--|
| <b>Śniadanie:</b><br>Łódzki cykori<br>nadziewane<br>paprykowo-<br>ogórkową pastą<br>twarogową podane z<br>pieczywem<br>bezglutenowym | <b>Śniadanie:</b><br>Delikatny pasztet<br>drobiowy z<br>soczewicą podany z<br>ogórkiem<br>konserwowym   | <b>Śniadanie:</b><br>Różyczki wędliny<br>drobiowej<br>z pastą z suszonych<br>pomidorów podane<br>z pomidorkiem<br>koktajlowym oraz<br>wafelkiem ryżowym | <b>Śniadanie:</b><br>Czekoladowa<br>gryczanka z<br>bakaliami i mlekiem<br>kocosowym   | <b>Śniadanie:</b><br>Puszasty omelet<br>jajeczny<br>z porem podany<br>na liściach salaty<br>rzymskiej   | <b>Śniadanie:</b><br>Salatka grecka z<br>wafelkiem<br>kukurydzianym   | <b>Śniadanie:</b><br>Pieczone bakłażany w<br>panierce orzechowej<br>z musztardowo-<br>jogurtowym     |
| <b>II śniadanie:</b><br>Słupki świeżych<br>warzyw  | <b>II śniadanie:</b><br>Koktajl ziołowy   | <b>II śniadanie:</b><br>Chudy ser biały z<br>brzoskwiniami i<br>suszoną śliwką  | <b>II śniadanie:</b><br>Salatka kalafiorowa<br>z kukurydzą,<br>wędliną drobiową<br>i świeżym<br>koperkiem   | <b>II śniadanie:</b><br>Jogurtowy koktajl<br>z owocami kaki   | <b>II śniadanie:</b><br>Ryż na mleku<br>kocosowym<br>z mango i skórką z<br>limonki  | <b>II śniadanie:</b><br>Koktajl figowy z<br>bananem<br>i orzechami                                   |
| <b>Obiad:</b><br>Rumszyk wołowy z<br>duszoną cebulką<br>podany z<br>pieczonymi<br>ziemniaczkami i<br>świeżym brokulem                | <b>Obiad:</b><br>Pieczony kurczak w<br>sosie<br>pomarańczowo-<br>imbirowym z<br>czosnkiem i chilli<br>podany z ryżem<br>dzikim i paraboiled<br>oraz surówką z<br>białej rzodkwi | <b>Obiad:</b><br>Pieczone<br>połędwiczki<br>wieprzowe<br>w sosie z różowego<br>pieprzu<br>podane z mixem<br>pieczonych warzyw                           | <b>Obiad:</b><br>Grillowany kurczak<br>w sosie<br>balsamicznym<br>podany z<br>pieczonymi batatami<br>i mixem sałat<br>z owocami granatu,<br>serem feta oraz<br>papryczkami chilli | <b>Obiad:</b><br>Pieczony dorsz z<br>tapenadą z<br>suszonych<br>pomidorów,<br>kaporów i oliwek<br>podany z<br>surówką z<br>kwaszonej<br>kapusty | <b>Obiad:</b><br>Roladki z kurczaka z<br>serem camembert<br>w sosie żurawinowym<br>Podane z gryczanymi<br>kluseczkami<br>I grillowaną cukinią | <b>Obiad:</b><br>Pieczony indyk w sosie<br>myśliwskim<br>Podany z kaszą gryczaną i<br>mini marchewką |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Gryczana tarta z<br>jabłkami   | <b>Podwieczorek:</b><br>Pieczony ananas<br>z dipem kokosowym  | <b>Podwieczorek:</b><br>Smoothie<br>wielooowocowe   | <b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka z<br>borówkami   | <b>Podwieczorek:</b><br>Budyń z jagodami  | <b>Podwieczorek:</b><br>Soczyste cząstki<br>pomelo  | <b>Podwieczorek:</b><br>Duszone gruszki z<br>cynamonem i goździkami                                  |
| <b>Kolacja</b><br>Lekka sałatka z<br>pieczarkami i serem<br>camembert  | <b>Kolacja:</b><br>Twarożek z sosem<br>malinowym i cząstkami<br>mandarynek  | <b>Kolacja:</b><br>Aromatyczna zupa<br>grzybowa<br>z warzywami i natką<br>pietruszki  | <b>Kolacja:</b><br>Duszony szpinak z<br>mozzarellą<br>I pomidorkami<br>koktajlowymi   | <b>Kolacja:</b><br>Orientalna<br>ciecierzyca<br>z makaronem<br>sojowym i<br>warzywami   | <b>Kolacja:</b><br>Sałatka z szynką<br>dojrzewającą, gruszką<br>konserwową,<br>serem mozzarella i<br>rukolą                                   | <b>Kolacja:</b><br>Krem pomidorowo-<br>paprykowy<br>Z płatkami parmezanu                             |

| Dzień I   | Dzień II  | Dzień III  | Dzień IV  | Dzień V   | Dzień VI   | Dzień VII  |
|---|---|--|---|---|--|--|
| <b>Śniadanie:</b><br>Kremowy serek z cząstkami świeżego ogórka oraz pieczywem chrupkim            | <b>Śniadanie:</b><br>Cykorja faszerowana serkiem chrzanowym podana ze świeżym pomidorem i pieczywem pełnoziarnistym | <b>Śniadanie:</b><br>Pasta z batatów i oliwkami podana z mini sałatką ze świeżych warzyw oraz pieczywem pumpernikiel | <b>Śniadanie:</b><br>Pełnoziarniste tosty zapiekane z serem żółtym i papryką z dodatkiem sosu czosnkowego | <b>Śniadanie:</b><br>Fritata ze szpinakiem i pieczywem chrupkim                           | <b>Śniadanie:</b><br>Kielbaski sojowe z pomidorkiem koktajlowym, czerwoną cebulką oraz pieczywem pełnoziarnistym | <b>Śniadanie:</b><br>Roladki z wędliny sojowej z serkiem i kielkami rzodkiewki podane z marynowaną cebulką i świeżym ogórkiem oraz pieczywem razowym |
| <b>II śniadanie:</b><br>Ciasteczka pełnoziarniste z kawałkami gorzkiej czekolady                  | <b>II śniadanie:</b><br>Korzenny deser z borówkami  | <b>II śniadanie:</b><br>Owocowa maślanka z kuleczkami pszennymi  | <b>II śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny z suszoną śliwką i płatkami orkiszowymi                          | <b>II śniadanie:</b><br>Duszona gruszka w miodzie z cynamonem i goździkami                | <b>II śniadanie:</b><br>Galaretką ze świeżymi mandarynkami na bazie agaragaru                                    | <b>II śniadanie:</b><br>Świeże cząstki grejfruta   |
| <b>Obiad:</b><br>Wegetariański strogonow z tofu podany z razową pitą i fasolką szparagową         | <b>Obiad:</b><br>Placuszki marchwiowe w sosie kaparowym z kaszą gryczaną i kalafiosem                               | <b>Obiad:</b><br>Risotto z grzybami i rozmarynem podane z surówką z marchewki  | <b>Obiad:</b><br>Gulasz po francusku z kaszą kukurydzianą i surówką z czerwonej kapusty                   | <b>Obiad:</b><br>Kotleciki sojowe w sosie koperkowym podane z surówką z kapusty kiszzonej | <b>Obiad:</b><br>Szaszłyki warzywne z wiosenną surówką z sosem vinegrette  | <b>Obiad:</b><br>Grillowana kukinia z dipem bazyliowym i warzywami z patelni   |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny z pieczonym jabłkiem i siemieniem lnianym                | <b>Podwieczorek:</b><br>Owsianka kokosowa ze skórką z limonki   | <b>Podwieczorek:</b><br>Soczyste cząstki pomarańczy z owocami granatu  | <b>Podwieczorek:</b><br>Mus z jabłek, brzoskwiń i kiwi  | <b>Podwieczorek:</b><br>Orzeźwiający smoothie truskawkowo-waniliowe                       | <b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt bananowy z płatkami owsianymi   | <b>Podwieczorek:</b><br>Czekoladowy pudding sojowy z wiśniami  |
| <b>Kolacja:</b><br>Tagliatelle z cukinii z sosem szpinakowym i pieczonym pomidorkami koktajlowymi | <b>Kolacja:</b><br>Krem z pieczonych bakłażanów   | <b>Kolacja:</b><br>Pełnoziarniste placuszki z cukinii z dodatkiem sosu chilli  | <b>Kolacja:</b><br>Pasta jajeczna z zielonym groszkiem oraz mini sucharkiem                               | <b>Kolacja:</b><br>Cieciorka po bretońsku   | <b>Kolacja:</b><br>Chłodnik ze świeżymi warzywami  | <b>Kolacja:</b><br>Meksykańska potrawka warzywna z tofu i chilli   |

| Dzień I  | Dzień II   | Dzień III  | Dzień IV  | Dzień V  | Dzień VI   | Dzień VII   |
|--|--|--|---|--|--|---|
| <b>Śniadanie:</b><br>Plasterki sera wędzonego z cząstkami papryki i pieczywem pełnoziarnistym              | <b>Śniadanie:</b><br>Pasta marchwiowo-oliwkowa ze świeżym ogórkiem i pieczywem chrupkim  | <b>Śniadanie:</b><br>Paszтет z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów podany z pomidorkiem koktajlowym oraz pieczywem pełnoziarnistym | <b>Śniadanie:</b><br>Puszysty serek z ricottą, malinami i mini sucharkiem           | <b>Śniadanie:</b><br>Plasterki jajek podane na świeżych liściach szpinaku z rzodkwią białą i pieczywem pumpernikiel                          | <b>Śniadanie:</b><br>Wędzony losoś podany na mixie sałat z pomidorem i pieczywem razowym | <b>Śniadanie:</b><br>Pełnoziarniste placuszki twarogowe z sosem owocowym                      |
| <b>II śniadanie:</b><br>Kakaowe ciasto drożdżowe   | <b>II śniadanie:</b><br>Jogurt truskawkowy z rabarbarem oraz granolą orzechową   | <b>II śniadanie:</b><br>Soczyste cząstki ananasa   | <b>II śniadanie:</b><br>Naleśniki pełnoziarniste z farszem warzywnym                | <b>II śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny z pieczonym jabłkiem i siemieniem lnianym   | <b>II śniadanie:</b><br>Serek wiejski ze świeżymi warzywami                              | <b>II śniadanie:</b><br>Kiwi z migdałami i orzechami włoskimi                                 |
| <b>Obiad:</b><br>Gulasz bakłażanowo-pieczarkowy z makaronem pełnoziarnistym podany z marchewką z groszkiem | <b>Obiad:</b><br>Kluseczki orkiszowe w sosie szpinakowym z gorgonzollą podane z mixem sałat z rzodkiewką i dresingiem koperkowym | <b>Obiad:</b><br>Krażki selera z sosem chrzanowym z ryżem paraboiled oraz buraczkami na ciepło   | <b>Obiad:</b><br>Pieczone tofu w sosie kurkowym z kaszą kuskus i świeżym kalafiozem | <b>Obiad:</b><br>Parowany dorsz z grillowaną cukinią w sosie z czerwonego pieprzu podany z puree ziemniaczanym i surówką z kiszzonej kapusty | <b>Obiad:</b><br>Kasza pęczak z sosem pieczarkowym z groszkiem                           | <b>Obiad:</b><br>Paprykowo-pietruszkowa rolada sojowa w sosie pomidorowym z zieloną soczewicą |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt jeżynowy z ryżem preparowanym   | <b>Podwieczorek:</b><br>Delikatny mus jabłkowy   | <b>Podwieczorek:</b><br>Koktajl jogurtowo-gruszkowy  | <b>Podwieczorek:</b><br>Cząstki melona z suszoną żurawiną                           | <b>Podwieczorek:</b><br>Pasta twarogowa z kolendrą i prażonymi pestkami słonecznika  | <b>Podwieczorek:</b><br>Soczyste cząstki arbuza  | <b>Podwieczorek:</b><br>Płatki ryżowe z mlekiem sojowym i bakaliami                           |
| <b>Kolacja</b><br>Kolorowa sałatka z serem wegańskim, świeżymi warzywami i dipem bazyliowym                | <b>Kolacja:</b><br>Zapiekanka ziemniaczana z pieczarkami i fasolą  | <b>Kolacja:</b><br>Barszcz szczawiowy z jajkiem  | <b>Kolacja:</b><br>Kolorowa sałatka szopska z dresingiem bazyliowym                 | <b>Kolacja:</b><br>Mix pieczonych warzyw w sosie balsamicznym  | <b>Kolacja:</b><br>Sałatka fantazyjna z grzanką razową                                   | <b>Kolacja:</b><br>Krem kalafiorowy   |

| Dzień I  | Dzień II  | Dzień III  |
|--|---|--|
| <b>Śniadanie:</b><br>Jogurtowy koktajl malinowo-orzechowy                      | <b>Śniadanie:</b><br>Jogurtowy koktajl z owocami granatu i otrębami pszennymi                 | <b>Śniadanie:</b><br>Sojowy koktajl z suszonymi daktylami                      |
| <b>II śniadanie:</b><br>Koktajl jabłkowo-marchewkowy na bazie zielonej herbaty | <b>II śniadanie:</b><br>Mleczny koktajl z suszonymi śliwkami                                  | <b>II śniadanie:</b><br>Koktajl indyjski z cytryną i pomarańczą oraz cynamonem |
| <b>Obiad:</b><br>Ziołowy koktajl rzodkiewkowy z kefirem                        | <b>Obiad:</b><br>Zielony koktajl z kiwi i jarmużem  | <b>Obiad:</b><br>Jogurt borówkowy z ostropestem                                |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Smoothie bananowo-truskawkowe                          | <b>Podwieczorek:</b><br>Koktajl pomidorowo-paprykowy  | <b>Podwieczorek:</b><br>Koktajl z grejpfrutem i selerem naciowym               |
| <b>Kolacja</b><br>Koktajl ze szpinakiem, awokado i siemieniem lnianym          | <b>Kolacja:</b><br>Koktajl na bazie mleka ryżowego z migdałami, otrębami orkiszowymi i rukolą | <b>Kolacja:</b><br>Koktajl warzywny z ogórkiem i chili                         |



| Dzień I   | Dzień II  | Dzień III   | Dzień IV   | Dzień V   | Dzień VI  | Dzień VII   |
|---|---|---|--|---|---|---|
| <b>Śniadanie:</b><br>Cukinie faszerowane chudym twarożkiem ze szczypiorkiem podane ze świeżą papryką i pieczywem pumpernikiel | <b>Śniadanie:</b><br>Plasterki pieczonego schabu podane z ogórkiem małosolnym i pieczywem pełnoziarnistym                         | <b>Śniadanie:</b><br>Serek wiejski z rzodkiewką, szczypiorkiem i koperkiem  | <b>Śniadanie:</b><br>Kawalki wędzonej piersi kurczaka podane na mixie sałat z suszonymi pomidorami, pestkami słonecznika oraz pieczywem pumpernikiel | <b>Śniadanie:</b><br>Rolada jajeczna z serkiem paprykowym podana z pomidorkiem koktajlowym i pieczywem criss            | <b>Śniadanie:</b><br>Delikatny ser biały podany z sosem żurawinowym i pieczywem chrupkim                | <b>Śniadanie:</b><br>Różycki sera żółtego na liściach sałat ze świeżą papryką oraz pieczywem pumpernikiel |
| <b>II śniadanie:</b><br>Delikatna pianka malinowa   | <b>II śniadanie:</b><br>Orzeźwiający koktajl jogurtowy z pomarańczami   | <b>II śniadanie:</b><br>Cząstki kiwi z suszoną żurawiną i greckim jogurtem z prażonymi migdałami                              | <b>II śniadanie:</b><br>Soczysty grejfrut  | <b>II śniadanie:</b><br>Frużelina borówkowa   | <b>II śniadanie:</b><br>Płatki orkiszowe na mleku z orzechami   | <b>II śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny z owocami granatu  |
| <b>Obiad:</b><br>Gyros z wołowiny podany z tortillą pełnoziarnistą i świeżym brokułem   | <b>Obiad:</b><br>Roladki drobiowe z farszem pieczarkowym z wędzonym serem podane w sosie pietruszkowym z surówką z białej kapusty | <b>Obiad:</b><br>Południczki wieprzowe z sosem kurkowym podane z kluseczkami orkiszowymi i mixem sałat z dressingiem zielonym | <b>Obiad:</b><br>Sznycelki z indyka z sosem szpinakowym podane z surówką z marchewki i jabłka  | <b>Obiad:</b><br>Dorsz zapiekany z bakłażanami w sosie pomidorowym podany z ryżem brązowym i surówką z kapusty i ogórka | <b>Obiad:</b><br>Zawijane gołąbki z indykiem, pieczarkami i komosą ryżową w delikatnym sosie koperkowym | <b>Obiad:</b><br>Grillowany kurczak z sosem tzatziki podany z surówką wiosenną                            |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Puszyste ciasto orkiszowe ucierane z makiem   | <b>Podwieczorek:</b><br>Duszone śliwki z miętą  | <b>Podwieczorek:</b><br>Orzeźwiająca maślanka z jagodami i crunchy naturalnym   | <b>Podwieczorek:</b><br>Koktajl zielony z siemieniem lnianym   | <b>Podwieczorek:</b><br>Cząstki mandarynek  | <b>Podwieczorek:</b><br>Batonik owsiany z suszonym jabłkiem   | <b>Podwieczorek:</b><br>Tarte gruszek z goździkami posypane cynamonem                                     |
| <b>Kolacja</b><br>Kolorowa sałatka z wędzonym łososiem i warzywami skropiona oliwą cytrynową                                  | <b>Kolacja:</b><br>Zapiekanka z soczewicy z fasolą, wędliną, cebulką pokryta puree z kalafiora                                    | <b>Kolacja:</b><br>Warzywny pistou  | <b>Kolacja:</b><br>Kolorowa sałatka krabowa z makaronem sojowym  | <b>Kolacja:</b><br>Salsa tuńczykowa z papryką i szczypiorkiem oraz mini sucharkiem razowym                              | <b>Kolacja:</b><br>Krem brokułowy   | <b>Kolacja:</b><br>Kolorowa pizza orkiszowa z tofu i warzywami  |

| Dzień I   | Dzień II   | Dzień III   | Dzień IV   | Dzień V  | Dzień VI  | Dzień VII   |
|---|--|---|--|--|---|---|
| <b>Śniadanie:</b><br>Naleśnikowe różyczki z jogurtem waniliowym i świeżymi borówkami                                      | <b>Śniadanie:</b><br>Placuszki z kaszy bulgur z sosem jabłkowym i pieczonymi śliwkami              | <b>Śniadanie:</b><br>Twarogowa pasta ze szczypiorkiem podana z pomidorkiem koktajlowym, czerwoną cebulką i pieczywem pumpernikiel | <b>Śniadanie:</b><br>Delikatna szynka drobiowa podana na sałacie karbowanej z ogórkiem kwaszonym oraz pieczywem chrupkim | <b>Śniadanie:</b><br>Kremowy serek z wędzonym łososiem, świeżą rzodkiewką i pieczywem crisps               | <b>Śniadanie:</b><br>Jajka faszerowane pastą pieczarkowo-pietruszkową podane z częstkami świeżej papryki i pieczywem pumpernikiel | <b>Śniadanie:</b><br>Połudwica wieprzowa podana z pastą chrzanową, pomidorkiem koktajlowym i pieczywem graham |
| <b>II śniadanie:</b><br>Czekoladowe ciasto z kaszy gryczanej  | <b>II śniadanie:</b><br>Kremowy jogurt z wiśniami  | <b>II śniadanie:</b><br>Świeże mandarynki   | <b>II śniadanie:</b><br>Płatki orkiszowe na mleku z suszonym jabłkiem  | <b>II śniadanie:</b><br>Świeże nektarynki  | <b>II śniadanie:</b><br>Jogurt migdałowy  | <b>II śniadanie:</b><br>Aksamitny kefir z gruszką   |
| <b>Obiad:</b><br>Rolada wieprzowo-wolowa w sosie musztardowo-chrzanowym podana z parowaną brukselką                       | <b>Obiad:</b><br>Kurczak w sosie orientalnym podany z ryżem brązowym i surówką z białej kapusty    | <b>Obiad:</b><br>Pieczony schab w sosie grzybowym z prażoną soczewicą z warzywami   | <b>Obiad:</b><br>Roladki drobiowe z nadzieniem paprykowo-cukiniowym podane z wiosenną surówką skropioną sosem vinegrette | <b>Obiad:</b><br>Rybne pulpeciki z bakłażanami w pikantnym sosie pomidorowym podane z parowanym kalafiosem | <b>Obiad:</b><br>Pieczona pierś kurczaka z salsa cayenne, podana z naturalnym ryżem brązowym i mizerią                            | <b>Obiad:</b><br>Pieczony indyk w sosie kremowo-czosnkowym ze świeżą bazylią i brukselką z pary               |
| <b>Podwieczorek:</b><br>Kostki chudego sera białego muśnięte sosem owocowym posypane otrębami żytnimi                     | <b>Podwieczorek:</b><br>Cząstki pomelo z żurawiną  | <b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt truskawkowy  | <b>Podwieczorek:</b><br>Siemianka jabłkowa   | <b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny z jagodami i otrębami żytnimi                                     | <b>Podwieczorek:</b><br>Twarogowe placuszki na słono z papryką, oliwkami i płatkami gryczanymi                                    | <b>Podwieczorek:</b><br>Terinna borówkowa   |
| <b>Kolacja</b><br>Mix салат z grillowanym kurczakiem, pomidorem koktajlowym i suszonym, paskami parmezanu i słonecznikiem | <b>Kolacja:</b><br>Delikatny krem z pieczonej papryki i bakłażana z pestkami dyni i oliwą truflową | <b>Kolacja:</b><br>Pieczeń warzywna z aromatycznym sosem tatarskim  | <b>Kolacja:</b><br>Sałatka brokułowa z jajkiem   | <b>Kolacja:</b><br>Potrawka z makaronem sojowym, tofu i warzywami  | <b>Kolacja:</b><br>Sałatka z wędzonym kurczakiem, żurawiną, selerem naciowym, grillowanym jabłkiem i orzechami włoskimi           | <b>Kolacja:</b><br>Mix duszonych warzyw z jogurtowym sosem curry  |