

| Poniedziałek   | Wtorek   | Środa   | Czwartek   | Piątek   | Sobota   | Niedziela  |
|--|--|---|--|--|--|--|
| Śniadaniowa sałatka z jajkiem i rzodkiewką, maca razowa                                | Domowy jogurt malinowy z musli i bananem                                 | Kanapka z pastą brokułową z serem feta, pestkami dyni i warzywami | Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, malinami i płatkami migdałowymi       | Kanapeczka z kozim serem, winogronamis   | Kokosowa kasza jaglana z mango, owoce  | Sałatka ze świeżym kurczakiem i ananasem, mix warzyw, chleb gryczany |
| Kasza jaglana ze startym jabłkiem, miodem i cynamonem                                  | Krem z zielonego groszku z serem feta                                    | Domowy deser monte z orzechami laskowymi                          | Krem z pomidorów z bazylią   | Koktajl jagodowo-porceczkowy na maślance   | Kanapka z pastą z kurczaka z kukurydzą i warzywami   | Waniliowy budyń jaglany z miodem i sokiem jabłkowym                  |
| Makaron pełnoziarnisty z cieciorą i pieczarkami w sosie pomidorowym z serem mozzarella | Piers z kurczaka w sosie z zielonego pieprzu i mieszanką warzyw na parze | Makaron chow-mein z wędzonym tofu                                 | Placki jaglane z groszkiem, kurczak w sosie pomidorowym z oliwkami i cukinią | Łosoś teriyaki na makaronie ryżowym z surówką z roszyponką, marchewką, ogórkiem i orzeszkami | Kotlety z kurczaka z pieczarkami i mozzarellą na kaszy, surówka z kapusty i selera, zielony sos bazyliowy z oliwkami | Burger wołowy, frytki z batatów, warzywa                             |
| Świeże owoce z wiórkami kokosowymi   | Ciasteczka bananowe z żurawiną   | Chia z wiśniami i musem jogurtowym                                | Jajko z pastą serową   | Zupa krem z pietruszki z gruszką   | Galaretka z owocami z granolą  | Pieczone jabłko z owsianką i ananasem                                |

| Poniedziałek   | Wtorek           | Środa  | Czwartek   | Piątek   | Sobota  | Niedziela  |
|--|------------------|--|--|--|---|--|
| Śródziemnomorska sałatka z makaronem tricolore, suszonymi pomidorami i brokułem, sos pesto koperkowe | Sałatka Nicejska | Penne pełnoziarniste z warzywami i pesto pietruszkowym | Quesadilla ze szpinakiem i suszonymi pomidorami i serem pleśniowym | Sałatka z tuńczykiem, jajkiem gotowanym i warzywami w sosie musztardowo – miodowym | Sałatka z burakiem, kozim serem, sosem malinowym, mini pumpernikiel | Sałatka z pieczonym indykiem, serem lazur i warzywami w malinowym vinegrette |

Diety zapotrzebowania :

|             | JUSTYNA | MICHAŁ |
|-------------|---------|--------|
| Kcal        | 1350    | 2200   |
| Białko      | 101     |        |
| Węglowodany | 185     |        |
| Tłuszcze    | 22      |        |