



Poniedziałek, 03.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Placki ziemniaczane z twarogiem
- Posiłek 2: Koktajl orzechowy
- Posiłek 3: Konfitowane udko z kurczaka, Buraczki, Ziemniaki gotowane
- Posiłek 4: Zupa pieczarkowa
- Posiłek 5: Szyńka ze szparagami

Poniedziałek, 03.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Pasta z cukinii, warzywa w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Seler po grecku, Surówka z kapusty
- Posiłek 4: Zupa pomidorowa z makaronem z cukinii
- Posiłek 5: Warzywa opiekane

Poniedziałek, 03.02.2025 , dieta lowGI

- Posiłek 1: Pasta z cukinii, warzywa w słupki
- Posiłek 2: Koktajl orzechowy
- Posiłek 3: Konfitowane udko z kurczaka, Buraczki
- Posiłek 4: Zupa pieczarkowa
- Posiłek 5: Szyńka ze szparagami

Poniedziałek 03.02.2025, dieta bez jajek, laktozy,

- Posiłek 1: Pasta z cukinii, warzywa w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Konfitowane udko z kurczaka, Buraczki, Ziemniaki gotowane
- Posiłek 4: Zupa pomidorowa z makaronem z cukinii
- Posiłek 5: Makaron ryżowy w sosie pomidorowym

Poniedziałek, 03.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Placki ziemniaczane z twarogiem
- Posiłek 2: Kanapka z gotowanym jajkiem
- Posiłek 3: Dewolaj z kurczaka
- Posiłek 4: Makaron w sosie pomidorowym

Poniedziałek, 03.02.2025 dieta sportowa

- Posiłek 1: Placki ziemniaczane z twarogiem
- Posiłek 2: Koktajl orzechowy
- Posiłek 3: Konfitowane udko z kurczaka, Buraczki, Ziemniaki gotowane
- Posiłek 4: Szyńka ze szparagami
- Posiłek 5: Dewolaj z kurczaka

Poniedziałek, 03.02.2025 dieta keto

- Posiłek 2: Koktajl orzechowy
- Posiłek 3: Konfitowane udko z kurczaka, Surówka
- Posiłek 4: Jajka w koszulkach z boczkiem
- Posiłek 5: Szyńka ze szparagami

Poniedziałek, 03.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka burak kiszony, burak; Jabłko pieczone, Sok marchwiowy
- Posiłek 2: Seler po grecku, Surówka z kapusty
- Posiłek 3: Warzywa opiekane, Zupa pomidorowa z makaronem z cukinii





Wtorek, 04.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Racuchy z kremem i owocami
- Posiłek 2: Kanapka z pieczonym kurczakiem, pomidorami i sałatą
- Posiłek 3: Wołowina w sosie grzybowym, Kasza gryczana, Brukselka
- Posiłek 4: Gruszka szafranowa
- Posiłek 5: Makaron z mozzarellą i pesto

Wtorek, 04.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Cukinia nadziewana szpinakiem
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony
- Posiłek 3: Leczo warzywne
- Posiłek 4: Krem z pomarańczowych warzyw
- Posiłek 5: Surówka selerowo-jabłkowa

Wtorek 04.02.2025, dieta lowGI

- Posiłek 1: Kanapka z pieczonym kurczakiem, pomidorami i sałatą
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony
- Posiłek 3: Wołowina w sosie grzybowym, Kasza gryczana, Brukselka
- Posiłek 4: Krem z pomarańczowych warzyw
- Posiłek 5: Leczo warzywne

Wtorek, 04.02.2025 dieta bez jajek, laktozy, glutenu

- Posiłek 1: Leczo warzywne
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony
- Posiłek 3: Wołowina w sosie grzybowym, Kasza gryczana, Brukselka
- Posiłek 4: Gruszka szafranowa
- Posiłek 5: Krem z pomarańczowych warzyw

Wtorek, 04.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Racuchy z kremem i owocami
- Posiłek 2: Kanapka z pieczonym kurczakiem, pomidorami i sałatą
- Posiłek 3: Gruszka szafranowa
- Posiłek 4: Makaron z mozzarellą i pesto

Wtorek, 04.02.2025 dieta sportowa

- Posiłek 1: Racuchy z kremem i owocami
- Posiłek 2: Kanapka z pieczonym kurczakiem, pomidorami i sałatą
- Posiłek 3: Wołowina w sosie grzybowym, Kasza gryczana, Brukselka
- Posiłek 4: Żurek z jajkiem
- Posiłek 5: Makaron z mozzarellą i pesto

Wtorek, 04.02.2025 dieta keto

- Posiłek 2: Cukinia nadziewana szpinakiem z serem gorgonzola
- Posiłek 3: Wołowina w sosie grzybowym, Brukselka
- Posiłek 4: Pieczarki smażone z cebulką
- Posiłek 5: Pstrąg na grillowanych warzywach

Wtorek, 04.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Zakwas buraczany, Surówka kapusta, jabłko; Surówka pomidor, ogórek kiszony
- Posiłek 2: Surówka ogórek kiszony, cebula; Leczo warzywne, Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Świeżo wyciskany sok zielony; Surówka selerowo-jabłkowa





Środa, 05.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Zapiekanka z cukinii z serem

Posiłek 2: Czekoladowe brownie

Posiłek 3: Gołąbki w sosie pomidorowym, Puree ziemniaczane, Gotowana fasolka szparagowa

Posiłek 4: Pieczona dynia z serem feta

Posiłek 5: Sałatka z kurczakiem

Środa 05.02.2025, dieta wege/low!

Posiłek 1: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony

Posiłek 3: Pieczona dynia z tofu

Posiłek 4: Zupa jarzynowa

Posiłek 5: Surówka fitness

Środa, 05.02.2025 , dieta lowGI

Posiłek 1: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony

Posiłek 3: Gołąbki w sosie pomidorowym, Gotowana fasolka szparagowa

Posiłek 4: Pieczona dynia z serem feta

Posiłek 5: Sałatka z kurczakiem

Środa, 05.02.2025 dieta bez jajek, laktozy.

Posiłek 1: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony

Posiłek 3: Gołąbki w sosie pomidorowym, Ziemniaki gotowane, Gotowana fasolka szparagowa

Posiłek 4: Zupa jarzynowa

Posiłek 5: Sałatka z kurczakiem

Środa, 05.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Paszteciki z szynki i serem

Posiłek 2: Czekoladowe brownie

Posiłek 3: Gołąbki w sosie pomidorowym, Puree ziemniaczane, Gotowana fasolka szparagowa

Posiłek 4: Zapiekanka

Środa, 05.02.2025 dieta sportowa

Posiłek 1: Zapiekanka z cukinii z serem

Posiłek 2: Paszteciki z szynki

Posiłek 3: Gołąbki w sosie pomidorowym, Puree ziemniaczane, Gotowana fasolka szparagowa

Posiłek 4: Pieczona dynia z serem feta

Posiłek 5: Sałatka z kurczakiem

Środa, 05.02.2025 dieta keto

Posiłek 2: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 3: Pljeskavica, sos pomidorowy

Posiłek 4: Gołąbki w sosie pomidorowym, Gotowana fasolka szparagowa

Posiłek 5: Smażony boczek zapiekany serem

Środa, 05.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Surówka z ogórkiem kiszonym, Pomidor z cebulką, Świeżo wyciskany sok czerwony

Posiłek 2: Zupa jarzynowa, Surówka z kiszonej kapusty

Posiłek 3: Świeżo wyciskany sok grejfrutowy; Surówka fitness





Czwartek, 06.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Naleśniki z szynką i serem w sosie pieczarkowym

Posiłek 2: Serek z orzechami i pestkami

Posiłek 3: Makaron ryżowy z kurczakiem po azjatycku

Posiłek 4: Zupa ogórkowa

Posiłek 5: Warzywa grillowane z halloumi

Czwartek, 06.02.2025 dieta wege

Posiłek 1: Pieczone szparagi z dipem orzechowym

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowy

Posiłek 3: Makaron ryżowy z warzywami po azjatycku

Posiłek 4: Zupa kalafiorowo-brokulowa

Posiłek 5: Sałatka z zielonym groszkiem

Czwartek, 06.02.2025 dieta lowGL

Posiłek 1: Serek z orzechami i pestkami

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowy

Posiłek 3: Kurczak po azjatycku, Surówka

Posiłek 4: Zupa ogórkowa

Posiłek 5: Warzywa grillowane z halloumi

Czwartek, 06.02.2025 dieta bez jajek, laktozy.

Posiłek 1: Pieczone szparagi z dipem orzechowym

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowy

Posiłek 3: Makaron ryżowy z kurczakiem po azjatycku

Posiłek 4: Zupa kalafiorowo-brokulowa

Posiłek 5: Sałatka z zielonym groszkiem

Czwartek, 06.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Naleśniki na słodko

Posiłek 2: Kanapka z szynką

Posiłek 3: Jogurt owocowy

Posiłek 4: Zupa ogórkowa

Czwartek, 06.02.2025 dieta sportowa

Posiłek 1: Naleśniki z szynką i serem w sosie pieczarkowym

Posiłek 2: Serek z orzechami i pestkami

Posiłek 3: Makaron ryżowy z kurczakiem po azjatycku

Posiłek 4: Warzywa grillowane z halloumi

Posiłek 5: Filet z kurczaka z pomidorami i mozzarellą, Ziemniaki gotowane, Warzywa gotowane

Czwartek, 06.02.2025 dieta keto

Posiłek 1: Filet z kurczaka z pomidorami i mozzarellą

Posiłek 2: Jajka sadzone na boczku

Posiłek 3: Kurczak po azjatycku

Posiłek 4: Warzywa grillowane z halloumi

Czwartek, 06.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Sok marchwiowo-jabłkowy, Surówka z ogórka kiszzonego, Warzywa w słupki

Posiłek 2: Grejpfrut, Zupa ogórkowa, Surówka z marchewki

Posiłek 3: Kalafior gotowany, Sok z buraka, Jabłko pieczone





Piątek, 07.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Pasta z łososia

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy

Posiłek 3: Dorsz w sosie pieczarkowym, Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki

Posiłek 4: Mufinki jagodowe

Posiłek 5: Makaron w sosie truflowym

Piątek, 07.02.2025 dieta wege

Posiłek 1: Sałatka z rukoli

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy

Posiłek 3: Leczo z dynią, Kasza gryczana

Posiłek 4: Kapuśniak

Posiłek 5: Makaron w sosie truflowym

Piątek, 07.02.2025 ,dieta lowGL

Posiłek 1: Pasta z łososia

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy

Posiłek 3: Dorsz w sosie pieczarkowym, Surówka z marchewki

Posiłek 4: Kapuśniak

Posiłek 5: Jajka faszerowane

Piątek, 07.02.2025 dieta bez jajek, laktozy.

Posiłek 1: Pasta z łososia

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy

Posiłek 3: Dorsz z gremolata, Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki

Posiłek 4: Kapuśniak

Posiłek 5: Makaron ryżowy w sosie truflowym

Piątek, 07.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Tosty z serem

Posiłek 2: Mufinki jagodowe

Posiłek 3: Krokietki z pieczarkami

Posiłek 4: Mus jabłkowy

Piątek, 07.02.2025 dieta sportowa

Posiłek 1: Pasta z łososia

Posiłek 2: Jajka faszerowane

Posiłek 3: Dorsz w sosie pieczarkowym, Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki

Posiłek 4: Mufinki jagodowe

Posiłek 5: Makaron w sosie truflowym

Piątek, 07.02.2025 dieta keto

Posiłek 1: Pasta z łososia

Posiłek 2: Jajka faszerowane

Posiłek 3: Dorsz w sosie pieczarkowym

Posiłek 4: Camambert pieczony

Piątek, 07.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Świeży wyciskany sok jabłkowy, Surówka kapusta, jabłko, Por gotowany

Posiłek 2: Leczo z ciecierzycy, Surówka z selera

Posiłek 3: Sok marchwiowy, Surówka pomidor, ogórek kiszony





Sobota 08.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Jajka w koszulkach z boczkiem
- Posiłek 2: Koktajl bananowy z chia
- Posiłek 3: Karkówka w sosie grzybowym, kluski śląskie, Surówka z selera
- Posiłek 4: Orientalna zupa z kurczaka
- Posiłek 5: Sushi z łososiem teryaki

Sobota 08.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Pasta warzywna, Warzywa w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony
- Posiłek 3: Kaszotto ze szpinakiem i cukinią
- Posiłek 4: Krem z pomidorów
- Posiłek 5: Sushi z warzywami

Sobota 08.02.2025 dieta lowgl

- Posiłek 1: Kaszotto ze szpinakiem i cukinią
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony
- Posiłek 3: Karkówka z grilla, Surówka z selera
- Posiłek 4: Krem z pomidorów
- Posiłek 5: Pasta warzywna, Warzywa w słupki

Sobota 08.02.2025 dieta bez jajek, laktozy, glutenu

- Posiłek 1: Kaszotto ze szpinakiem i cukinią
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony
- Posiłek 3: Karkówka z grilla, Ziemniaki pieczone, Surówka z selera
- Posiłek 4: Krem z pomidorów
- Posiłek 5: Sushi z łososiem teryaki

Sobota 08.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Kanapka z pastą jajeczną
- Posiłek 2: Koktajl bananowy
- Posiłek 3: Makaron z serem na słodko
- Posiłek 4: Sushi z łososiem teryaki

Sobota 08.02.2025 dieta sportowa

- Posiłek 1: Jajka w koszulkach z boczkiem
- Posiłek 2: Caprese
- Posiłek 3: Karkówka w sosie grzybowym, kluski śląskie, Surówka z selera
- Posiłek 4: Orientalna zupa z kurczaka
- Posiłek 5: Sushi z łososiem teryaki

Sobota 08.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Jajka w koszulkach z boczkiem
- Posiłek 2: Caprese
- Posiłek 3: Karkówka w sosie grzybowym, Surówka z selera
- Posiłek 4: Sałatka z grillowanym halloumi i orzechami

Sobota 08.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka z ogórka kiszzonego, Surówka selerowo-jabłkowa
- Posiłek 2: Bigos jarski, Pomidory nadziewane kapustą
- Posiłek 3: Sok marchwiowo-paprykowy, Cukinia w plastrach na parze





Niedziela, 09.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Jaglanka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowy
- Posiłek 3: Filet z kurczaka w sosie curry, Ryż gotowany, Surówka z kapusty
- Posiłek 4: Jajka faszerowane
- Posiłek 5: Chilli con carne

Niedziela, 09.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Jaglanka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowy
- Posiłek 3: Pieczony bakłażan z pomidorami
- Posiłek 4: Krem pieczarkowy
- Posiłek 5: Warzywa korzeniowe z dipem orzechowym

Niedziela, 09.02.2025 dieta lowgl

- Posiłek 1: Sałatka majonezowa z kurczakiem
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowy
- Posiłek 3: Filet z kurczaka w sosie curry, Surówka z kapusty
- Posiłek 4: Krem pieczarkowy
- Posiłek 5: Chilli con carne

Niedziela, 09.02.2025 dieta bez jajek, glutenu, laktozy

- Posiłek 1: Jaglanka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowy
- Posiłek 3: Filet z kurczaka z salsą, Ryż gotowany, Surówka z kapusty
- Posiłek 4: Krem pieczarkowy
- Posiłek 5: Chilli con carne

Niedziela 09.02.2025 , dieta junior

- Posiłek 1: Naleśniki amerykańskie
- Posiłek 2: Mus czekoladowy
- Posiłek 3: Lasagne
- Posiłek 4: Zupa pomidorowa

Niedziela, 09.02.2025 dieta sportowa

- Posiłek 1: Jaglanka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Naleśniki amerykańskie z serkiem wiejskim
- Posiłek 3: Filet z kurczaka w sosie curry, Ryż gotowany, Surówka z kapusty
- Posiłek 4: Jajka faszerowane
- Posiłek 5: Chilli con carne

Niedziela, 09.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Sałatka majonezowa z kurczakiem
- Posiłek 2: Stek rib eye, masło ziołowe
- Posiłek 4: Jajka faszerowane
- Posiłek 5: Chilli con carne

Niedziela, 09.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka dobra bakteria, Koktajl eliksir młodości
- Posiłek 2: Jarzyny na ciepło, Krem z marchewki
- Posiłek 3: Roladki warzywne, Grapefruit z cynamonem





Poniedziałek, 10.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Omlet z warzywami
- Posiłek 2: Kanapka z hummusem i pomidorami
- Posiłek 3: Paella z kurczakiem
- Posiłek 4: Pieczywo czosnkowe własnego wypieku
- Posiłek 5: Ratatuj

Poniedziałek, 10.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Pasta z pieczonej papryki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok pomarańczowo-marchewkowy
- Posiłek 3: Paella z warzywami
- Posiłek 4: Krem z pomarańczowych warzyw
- Posiłek 5: Ratatuj

Poniedziałek, 10.02.2025 ,dieta lowGL

- Posiłek 1: Pasta z pieczonej papryki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok pomarańczowo-marchewkowy
- Posiłek 3: Kaszotto z kurczakiem
- Posiłek 4: Krem z pomarańczowych warzyw
- Posiłek 5: Ratatuj

Poniedziałek, 10.02.2025 dieta bez jajek, laktozy.

- Posiłek 1: Pasta z pieczonej papryki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok pomarańczowo-marchewkowy
- Posiłek 3: Paella z kurczakiem
- Posiłek 4: Krem z pomarańczowych warzyw
- Posiłek 5: Ratatuj

Poniedziałek, 10.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Kanapka z szynką i serem
- Posiłek 2: Mus bananowo - jabłkowy
- Posiłek 3: Pizzerynki
- Posiłek 4: Pieczywo czosnkowe własnego wypieku

Poniedziałek, 10.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Omlet z warzywami
- Posiłek 2: Kanapka z hummusem i pomidorami
- Posiłek 3: Paella z kurczakiem
- Posiłek 4: Pieczywo czosnkowe własnego wypieku
- Posiłek 5: Cevapcici w sosie pomidorowym

Poniedziałek, 10.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Szakszuka z pomidorami
- Posiłek 2: Pieczarki faszerowane boczkiem
- Posiłek 3: Cevapcici, Sos pomidorowy
- Posiłek 4: Sałatka majonezowa

Poniedziałek, 10.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka kapusta, jabłko; Surówka z gotowanego brokuła, Koktajl pietruszkowy
- Posiłek 2: Pomidory nadziewane kapustą; Zupa ogórkowa
- Posiłek 3: Kapusta gotowana; Kompot z jabłka; Surówka różności





Wtorek, 11.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Korzenne placki marchewkowe

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok cytrusowy

Posiłek 3: Mięsne roladki faszerowane warzywami, Puree ziemniaczane, Surówka

Posiłek 4: Zupa koperkowa

Posiłek 5: Mini kanapki bankietowe

Wtorek, 11.02.2025 dieta wege

Posiłek 1: Owsianka z mlekiem kokosowym

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok cytrusowy

Posiłek 3: Makaron z pesto

Posiłek 4: Krem z kalafiora

Posiłek 5: Sałatka z ciecierzycą

Wtorek, 11.02.2025 , dieta lowGL

Posiłek 1: Korzenne placki marchewkowe

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok cytrusowy

Posiłek 3: Mięsne roladki faszerowane warzywami, Surówka

Posiłek 4: Zupa koperkowa

Posiłek 5: Caprese

Wtorek, 11.02.2025 dieta bez jajek, laktozy.

Posiłek 1: Owsianka z mlekiem kokosowym

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok cytrusowy

Posiłek 3: Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem

Posiłek 4: Krem z kalafiora

Posiłek 5: Sałatka z ciecierzycą

Wtorek, 11.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Korzenne placki marchewkowe

Posiłek 2: Jogurt owocowy

Posiłek 3: Dewolaj z kurczaka

Posiłek 4: Zupa koperkowa

Wtorek, 11.02.2025 dieta sportowa

Posiłek 1: Korzenne placki marchewkowe

Posiłek 2: Pasta pieczarkowa z warzywami w słupki

Posiłek 3: Mięsne roladki faszerowane warzywami, Puree ziemniaczane, Surówka

Posiłek 4: Fileciki z kurczaka ze szpinakiem

Posiłek 5: Mini kanapki bankietowe

Wtorek, 11.02.2025 dieta keto

Posiłek 1: Pasta pieczarkowa

Posiłek 2: Jajka sadzone

Posiłek 3: Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem

Posiłek 4: Pulpeciki w sosie pomidorowym

Wtorek, 11.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Surówka burak kiszony, burak; Jabłko pieczone, Sok marchwiowy

Posiłek 2: Seler po grecku, Surówka z kapusty

Posiłek 3: Warzywa opiekane, Zupa pomidorowa z makaronem z cukinii





Środa 12.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Mufinki z szynką parmeńską
- Posiłek 2: Tiramisu
- Posiłek 3: Kotleciki orientalne, Komosa, Surówka
- Posiłek 4: Bruschetta z pomidorem i ogórkiem
- Posiłek 5: Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem

Środa, 12.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Sałatka grecka z tofu
- Posiłek 2: Mus bananowy
- Posiłek 3: Komosa z warzywami, Surówka
- Posiłek 4: Krem z dyni
- Posiłek 5: Szaszłyki z warzyw grillowanych

Środa, 12.02.2025 ,dieta lowGL

- Posiłek 1: Sałatka grecka z tofu
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Kotleciki orientalne, Komosa, Surówka
- Posiłek 4: Krem z dyni
- Posiłek 5: Szaszłyki z warzyw grillowanych

Środa, 12.02.2025 dieta bez jajek, laktozy.

- Posiłek 1: Sałatka grecka z tofu
- Posiłek 2: Mus bananowy
- Posiłek 3: Bolognese, Komosa, Surówka
- Posiłek 4: Krem z dyni
- Posiłek 5: Szaszłyki z warzyw grillowanych

Środa, 12.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Paszteciki z szynką
- Posiłek 2: Tiramisu
- Posiłek 3: Spaghetti bolognese
- Posiłek 4: Bruschetta z pomidorem i ogórkiem

Środa 12.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Mufinki z szynką parmeńską
- Posiłek 2: Tiramisu
- Posiłek 3: Kotleciki orientalne, Komosa, Surówka
- Posiłek 4: Bruschetta z pomidorem i ogórkiem
- Posiłek 5: Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem

Środa, 12.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Jajka z szynką parmeńską
- Posiłek 2: Pljeskavica, Surówka
- Posiłek 3: Bolognese z makaronem z cukinii
- Posiłek 4: Marchewkowe julienne

Środa, 12.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Świeżo wyciskany sok z buraka, Surówka kapusta, jabłko; Surówka pomidor, ogórek kiszony
- Posiłek 2: Surówka ogórek kiszony, cebula; Leczo warzywne, Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Świeżo wyciskany sok zielony; Surówka selerowo-jabłkowa





Czwartek, 13.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Placki cukiniowe
- Posiłek 2: Twarożek z miodem i owocami
- Posiłek 3: Pljeskavica, Ryż z warzywami
- Posiłek 4: Zupa pieczarkowa
- Posiłek 5: Wrapy z bekonem z miodowo-musztardowym dressingiem

Czwartek, 13.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Papryka faszerowana
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-grejpfrutowy
- Posiłek 3: Bigos wegetariański
- Posiłek 4: Zupa ogórkowa
- Posiłek 5: Sushi z warzywami

Czwartek, 13.02.2025 dieta lowGL

- Posiłek 1: Placki cukiniowe
- Posiłek 2: Twarożek z miodem i owocami
- Posiłek 3: Pljeskavica, Surówka
- Posiłek 4: Zupa pieczarkowa
- Posiłek 5: Sałatka z jajkiem

Czwartek, 13.02.2025 Dieta bez jajek, laktozy.

- Posiłek 1: Papryka faszerowana
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-grejpfrutowy
- Posiłek 3: Cevapcici, Ryż z warzywami
- Posiłek 4: Zupa ogórkowa
- Posiłek 5: Sushi z warzywami

Czwartek 13.02.2025 ,dieta junior

- Posiłek 1: Placki cukiniowe
- Posiłek 2: Twarożek z miodem i owocami
- Posiłek 3: Fileciki z kurczaka w cieście
- Posiłek 4: Zupa pieczarkowa

Czwartek, 13.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Placki cukiniowe
- Posiłek 2: Twarożek z miodem i owocami
- Posiłek 3: Pljeskavica, Ryż z warzywami
- Posiłek 4: Sałatka jajeczna
- Posiłek 5: Wrapy z bekonem z miodowo-musztardowym dressingiem

Czwartek, 13.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Twarożek wytrawny
- Posiłek 2: Karkówka w sosie pieczarkowym
- Posiłek 3: Bigos z boczkiem
- Posiłek 4: Sałatka z jajkiem

Czwartek, 13.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka selerowo-jabłkowa, Surówka na liściu, Koktajl bomba witaminowa
- Posiłek 2: Surówka z kiszzonej kapusty, kalafior gotowany, Zupa kalafiorowo-brokułowa
- Posiłek 3: Surówka z rukoli, Świeżo wyciskany sok marchewkowy





Piątek, 14.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Kuskus z mlekiem kokosowym z jabłkami i cynamonem
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-marchewkowy
- Posiłek 3: Sandacz pieczony z karmelizowaną cebulą i dzikim ryżem
- Posiłek 4: Panna cotta z owocami
- Posiłek 5: Fasolka szparagowa z serem feta i orzechami

Piątek 14.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Kuskus z mlekiem kokosowym z jabłkami i cynamonem
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-marchewkowy
- Posiłek 3: Dzikie ryż z karmelizowaną cebulą, oliwkami i pieczarkami
- Posiłek 4: Krem z zielonego groszku
- Posiłek 5: Fasolka szparagowa z tofu i orzechami

Piątek, 14.02.2025 dieta lowGL

- Posiłek 1: Kuskus z mlekiem kokosowym z jabłkami i cynamonem
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-marchewkowy
- Posiłek 3: Sandacz pieczony z karmelizowaną cebulą i dzikim ryżem
- Posiłek 4: Krem z zielonego groszku
- Posiłek 5: Fasolka szparagowa z serem feta i orzechami

Piątek, 14.02.2025 dieta bez jajek, laktozy.

- Posiłek 1: Kuskus z mlekiem kokosowym z jabłkami i cynamonem
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-marchewkowy
- Posiłek 3: Sandacz pieczony z karmelizowaną cebulą i dzikim ryżem
- Posiłek 4: Krem z zielonego groszku
- Posiłek 5: Fasolka szparagowa z tofu i orzechami

Piątek, 14.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Tosty z serem
- Posiłek 2: Koktajl bananowy
- Posiłek 3: Sandacz w panierce, Ziemniaki zapiekane
- Posiłek 4: Panna cotta z owocami

Piątek, 14.02.2025 dieta sport

- Posiłek 1: Kuskus z mlekiem kokosowym z jabłkami i cynamonem
- Posiłek 2: Roladki ze schabu z boczkiem
- Posiłek 3: Sandacz pieczony z karmelizowaną cebulą i dzikim ryżem
- Posiłek 4: Panna cotta z owocami
- Posiłek 5: Fasolka szparagowa z serem feta i orzechami

Piątek, 14.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Fritatta
- Posiłek 2: Roladki ze schabu z boczkiem
- Posiłek 3: Sałatka jarzynowa
- Posiłek 4: Fasolka szparagowa z serem feta i orzechami

Piątek, 14.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka jabłko, kapusta; Kalafior gotowany; Zakwas z buraka
- Posiłek 2: Surówka ogórek kiszony, cebula; Leczo z dynią
- Posiłek 3: Kapuśniak; Surówka z marchewki; Świeżo wyciskany sok jabłkowy





Sobota 15.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Frittata

Posiłek 2: Koktajl orzechowy

Posiłek 3: Roladki ze schabu z boczkiem, Ziemniaki zapiekane, Surówka

Posiłek 4: Krem z brokułów

Posiłek 5: Sałatka jarzynowa w szynce

Sobota 15.02.2025 dieta wege

Posiłek 1: Pieczarki zapiekane ze szpinakiem

Posiłek 2: Pieczone jabłka

Posiłek 3: Risotto z borowikami

Posiłek 4: Krem z brokułów

Posiłek 5: Sałatka ze szpinaku, oliwek z imbirem marynowanym

Sobota 15.02.2025 dieta lowGL

Posiłek 1: Frittata

Posiłek 2: Koktajl orzechowy

Posiłek 3: Roladki ze schabu z boczkiem, Surówka

Posiłek 4: Krem z brokułów

Posiłek 5: Sałatka jarzynowa w szynce

Sobota 15.02.2025 dieta bez jajek, laktozy, glutenu

Posiłek 1: Pieczarki zapiekane ze szpinakiem

Posiłek 2: Pieczone jabłka

Posiłek 3: Kurczak z pomidorami, Ziemniaki zapiekane, Surówka

Posiłek 4: Krem z brokułów

Posiłek 5: Sałatka ze szpinaku, oliwek z imbirem marynowanym

Sobota 15.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Bułka z naturalnym masłem orzechowym

Posiłek 2: Pieczone jabłka

Posiłek 3: Fileciki z kurczaka w panierce

Posiłek 4: Makaron carbonara

Sobota 15.02.2025 dieta sport

Posiłek 1: Frittata

Posiłek 2: Pasta z awokado, wafle ryżowe

Posiłek 3: Roladki ze schabu z boczkiem, Ziemniaki zapiekane, Surówka

Posiłek 4: Kurczak ze szpinakiem, Puree z marchewki

Posiłek 5: Sałatka jarzynowa w szynce

Sobota 15.02.2025 dieta keto

Posiłek 1: Frittata

Posiłek 2: Pasta z awokado, wafle ryżowe

Posiłek 3: Roladki ze schabu z boczkiem, Surówka

Posiłek 4: Kurczak ze szpinakiem

Sobota 15.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Surówka z ogórkiem kiszonym, Pomidor z cebulką, Świeżo wyciskany sok czerwony

Posiłek 2: Zupa jarzynowa, Surówka z kiszonej kapusty

Posiłek 3: Świeżo wyciskany sok grejfrutowy; Surówka fitness





Niedziela, 16.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Naleśniki czekoladowe z serem

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok grejpfrutowo-jabłkowy

Posiłek 3: Kurczak faszerowany szpinakiem, Puree z marchewki, Ziemniaki gotowane

Posiłek 4: Rosół z makaronem

Posiłek 5: Pasta quacamole, wafle ryżowe

Niedziela, 16.02.2025 dieta wege

Posiłek 1: Pomarańcza nadziewana kaszą jaglaną, żurawiną i orzechami

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok grejpfrutowo-jabłkowy

Posiłek 3: Polenta z pesto

Posiłek 4: Krem marchewkowy

Posiłek 5: Pasta quacamole, wafle ryżowe

Niedziela, 16.02.2025 dieta lowgl

Posiłek 1: Omlet z serem

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok grejpfrutowo-jabłkowy

Posiłek 3: Kurczak faszerowany szpinakiem, Puree z marchewki

Posiłek 4: Krem z brokułów

Posiłek 5: Pasta quacamole z warzywami w słupki

Niedziela, 16.02.2025 dieta bez jajek, glutenu, laktozy

Posiłek 1: Pomarańcza nadziewana kaszą jaglaną, żurawiną i orzechami

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok grejpfrutowo-jabłkowy

Posiłek 3: Kurczak faszerowany szpinakiem, Puree z marchewki, Ziemniaki gotowane

Posiłek 4: Rosół z makaronem ryżowym

Posiłek 5: Pasta quacamole, wafle ryżowe

Niedziela, 16.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Naleśniki czekoladowe z serkiem

Posiłek 2: Jogurt owocowy

Posiłek 3: Panierowany schab faszerowany szynką i serem

Posiłek 4: Rosół z makaronem

Niedziela, 16.02.2025 dieta sportowa

Posiłek 1: Naleśniki czekoladowe z serkiem

Posiłek 2: Zapiekany camambert

Posiłek 3: Schab faszerowany szynką i serem, Ziemniaki, Warzywa grillowane

Posiłek 4: Omlet z serem

Posiłek 5: Wrapy z kurczakiem i świeżymi warzywami

Niedziela, 16.02.2025 dieta keto

Posiłek 1: Omlet z serem

Posiłek 2: Zapiekany camambert

Posiłek 3: Schab faszerowany szynką i serem

Posiłek 4: Rosół z makaronem z cukinii

Niedziela, 16.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Zakwas buraczany, Surówka kapusta, jabłko; Surówka pomidor, ogórek kiszony

Posiłek 2: Surówka ogórek kiszony, cebula; Leczo warzywne, Świeżo wyciskany sok jabłkowy

Posiłek 3: Świeżo wyciskany sok zielony; Surówka selerowo-jabłkowa





Poniedziałek, 17.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Naleśniki wytrawne
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Filet z indyka z czerwoną salsą, Ryż na żółto, Surówka
- Posiłek 4: Żurek
- Posiłek 5: Sushi z warzywami

Poniedziałek, 17.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Pasta pieczarkowa z warzywami w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Leczo z ciecierzycą
- Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw
- Posiłek 5: Sushi z warzywami

Poniedziałek, 17.02.2025 dieta lowgl

- Posiłek 1: Sałatka majonezowa
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Filet z indyka z czerwoną salsą, Puree z groszku, Surówka
- Posiłek 4: Żurek
- Posiłek 5: Warzywa korzeniowe z dipem orzechowym

Poniedziałek, 17.02.2025 dieta bez jajek, laktozy, glutenu

- Posiłek 1: Pasta pieczarkowa, Warzywa w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Filet z indyka z czerwoną salsą, Ryż na żółto, Surówka
- Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw
- Posiłek 5: Warzywa korzeniowe z dipem orzechowym

Poniedziałek, 17.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Naleśniki amerykańskie na słodko
- Posiłek 2: Jogurt owocowy
- Posiłek 3: Lasagne a la bolognese
- Posiłek 4: Żurek

Poniedziałek, 17.02.2025 dieta sport

- Posiłek 1: Naleśniki wytrawne
- Posiłek 2: Sałatka grecka
- Posiłek 3: Filet z indyka z czerwoną salsą, Ryż na żółto, Surówka
- Posiłek 4: Jajka faszerowane pastą
- Posiłek 5: Sushi z warzywami

Poniedziałek, 17.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Pieczarki zapiekane faszerowane mięsem i serem
- Posiłek 2: Sałatka grecka
- Posiłek 3: Filet z indyka z czerwoną salsą, Surówka
- Posiłek 4: Jajka faszerowane pastą

Poniedziałek, 17.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka ogórek kiszony, burak; Jabłko pieczone, Sok marchwiowy
- Posiłek 2: Seler po grecku, Surówka z kapusty
- Posiłek 3: Warzywa opiekane, Zupa pomidorowa z makaronem z cukinii





Wtorek, 18.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Omlet z warzywami
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok cytrusowy
- Posiłek 3: Wołowina duszona, Kasza z pieczarkami
- Posiłek 4: Zupa marchewkowa z kurczakiem
- Posiłek 5: Risotto z groszkiem

Wtorek, 18.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Owsianka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok cytrusowy
- Posiłek 3: Tagliatelle z borowikami w sosie truflowym
- Posiłek 4: Krem z pomarańczowych warzyw
- Posiłek 5: Risotto z groszkiem

Wtorek, 18.02.2025 dieta lowgl

- Posiłek 1: Jajka w koszulkach
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok cytrusowy
- Posiłek 3: Wołowina duszona, Kasza z pieczarkami
- Posiłek 4: Zupa marchewkowa z kurczakiem
- Posiłek 5: Leczo z ciecierzycą

Wtorek, 18.02.2025 dieta bez jajek, laktozy, glutenu

- Posiłek 1: Owsianka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok cytrusowy
- Posiłek 3: Wołowina duszona, Kasza z pieczarkami
- Posiłek 4: Krem z pomarańczowych warzyw
- Posiłek 5: Risotto z groszkiem

Wtorek, 18.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Tosty z serem
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok cytrusowy
- Posiłek 3: Tortilla z kurczakiem w panierce i warzywami
- Posiłek 4: Zupa marchewkowa z kurczakiem

Wtorek, 18.02.2025 dieta sport

- Posiłek 1: Omlet z warzywami
- Posiłek 2: Camambert pieczony
- Posiłek 3: Wołowina duszona, Kasza z pieczarkami
- Posiłek 4: Zupa marchewkowa z kurczakiem
- Posiłek 5: Risotto z indykiem

Wtorek, 18.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Jajka w koszulkach
- Posiłek 2: Camambert pieczony
- Posiłek 3: Wołowina duszona, Surówka
- Posiłek 4: Sałatka z rukoli ze smażonym boczkiem

Wtorek, 18.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka kapusta, jabłko; Surówka z gotowanego brokuła, Koktajl pietruszkowy
- Posiłek 2: Pomidory nadziewane kapustą; Zupa ogórkowa
- Posiłek 3: Kapusta gotowana; Kompot z jabłka; Surówka różności





Środa, 19.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i bananami

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony

Posiłek 3: Polędwiczka wieprzowa na szparagach, Puree z ziemniaków, Surówka

Posiłek 4: Zupa gołąbkowa

Posiłek 5: Makaron a la carbonara

Środa, 19.02.2025 dieta wege

Posiłek 1: Hummus, warzywa w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony

Posiłek 3: Szaszłyki z warzywami

Posiłek 4: Krem z marchewki

Posiłek 5: Pomidory faszerowane kapustą kiszoną

Środa, 19.02.2025 dieta lowGL

Posiłek 1: Hummus, warzywa w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony

Posiłek 3: Filet z kurczaka na szparagach, Puree z dyni, Surówka

Posiłek 4: Krem z marchewki

Posiłek 5: Pomidory faszerowane kapustą kiszoną

Środa, 19.02.2025 dieta bez jaj, laktozy, glutenu

Posiłek 1: Hummus, warzywa w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony

Posiłek 3: Filet z kurczaka na szparagach, Ziemniaki gotowane, Surówka

Posiłek 4: Krem z marchewki

Posiłek 5: Pomidory faszerowane kapustą kiszoną

Środa, 19.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i bananami

Posiłek 2: Mini bezy z owocami

Posiłek 3: Dewolaj, Puree z marchewki, Ziemniaki zapiekane

Posiłek 4: Makaron a la carbonara

Środa, 19.02.2025 dieta sport

Posiłek 1: Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i bananami

Posiłek 2: Mini fritatta

Posiłek 3: Polędwiczka wieprzowa na szparagach, Puree z ziemniaków, Surówka

Posiłek 4: Szaszłyki z kurczakiem

Posiłek 5: Makaron a la carbonara

Środa 19.02.2025 , dieta keto

Posiłek 1: Hummus, warzywa w słupki

Posiłek 2: Jajka sadzone na boczku

Posiłek 3: Polędwiczka wieprzowa na szparagach

Posiłek 4: Carbonara z cukinią

Środa, 19.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Surówka dobra bakteria, Koktajl eliksir młodości

Posiłek 2: Jarzyny na ciepło, Krem z marchewki

Posiłek 3: Roladki warzywne, Grapefruit z cynamonem





Czwartek, 20.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Owsianka z orzechami
- Posiłek 2: Jabłko pieczone z cynamonem
- Posiłek 3: Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym
- Posiłek 4: Jajko zapiekane z szynką parmeńską
- Posiłek 5: Sałatka z ciecierzycą

Czwartek, 20.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Owsianka z orzechami
- Posiłek 2: Jabłko pieczone z cynamonem
- Posiłek 3: Roladki warzywne
- Posiłek 4: Krem z pomidorów i papryki
- Posiłek 5: Sałatka z ciecierzycą

Czwartek, 20.02.2025 dieta lowGL

- Posiłek 1: Pasta pieczarkowa, warzywa w słupki
- Posiłek 2: Jabłko pieczone z cynamonem
- Posiłek 3: Kurczak z pomidorami i mozzarellą, Surówka, Buraczki
- Posiłek 4: Zupa brukselkowa
- Posiłek 5: Sałatka z ciecierzycą

Czwartek, 20.02.2025 dieta bez jaj, laktozy, glutenu

- Posiłek 1: Pasta pieczarkowa, warzywa w słupki
- Posiłek 2: Jabłko pieczone z cynamonem
- Posiłek 3: Szaszłyki z kurczakiem, Buraczki, Ryż z warzywami
- Posiłek 4: Zupa brukselkowa
- Posiłek 5: Sałatka z ciecierzycą

Czwartek, 20.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Pizzerynki
- Posiłek 2: Jabłko pieczone z cynamonem
- Posiłek 3: Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym
- Posiłek 4: Paszteciki z serem

Czwartek, 20.02.2025 dieta sport

- Posiłek 1: Owsianka z orzechami
- Posiłek 2: Jajko zapiekane z szynką parmeńską
- Posiłek 3: Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym
- Posiłek 4: Zupa gulaszowa
- Posiłek 5: Sałatka z ciecierzycą

Czwartek, 20.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Jajko zapiekane z szynką parmeńską
- Posiłek 2: Pasta pieczarkowa, warzywa w słupki
- Posiłek 3: Kurczak z pomidorami i mozzarellą, Surówka
- Posiłek 4: Warzywa grillowane zapiekane z serem

Czwartek, 20.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka z ogórka kiszzonego, Surówka selerowo-jabłkowa
- Posiłek 2: Bigos jarski, Pomidory nadziewane kapustą
- Posiłek 3: Sok marchwiowo-paprykowy, Cukinia w plastrach na parze





Piątek, 21.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Placki szpinakowe
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowo-jabłkowy
- Posiłek 3: Paella z dorszem
- Posiłek 4: Zupa pomidorowa
- Posiłek 5: Sałatka sopska

Piątek, 21.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Sałatka z rukoli z orzechami
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowo-jabłkowy
- Posiłek 3: Paella z warzywami
- Posiłek 4: Krem z kalafiora
- Posiłek 5: Sałatka grecka z tofu

Piątek, 21.02.2025 dieta lowgl

- Posiłek 1: Pasta z łososia, warzywa w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok marchewkowo-jabłkowy
- Posiłek 3: Dorsz z pesto, Surówka, Puree z groszku
- Posiłek 4: Zupa pomidorowa
- Posiłek 5: Sałatka sopska

Piątek, 21.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Placki szpinakowe
- Posiłek 2: Jogurt owocowy z bananem
- Posiłek 3: Dorsz w panierce, Puree z groszku, Ziemniaki gotowane
- Posiłek 4: Zupa pomidorowa

Piątek, 21.02.2025 dieta bez jajek, laktozy, glutenu

- Posiłek 1: Pasta z łososia, warzywa w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony
- Posiłek 3: Paella z dorszem
- Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw
- Posiłek 5: Sałatka grecka z tofu

Piątek, 21.02.2025 dieta sport

- Posiłek 1: Placki szpinakowe
- Posiłek 2: Pasta z łososia
- Posiłek 3: Paella z dorszem
- Posiłek 4: Risotto z kurczakiem
- Posiłek 5: Sałatka sopska

Piątek, 21.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Serek z orzechami
- Posiłek 2: Jajecznica
- Posiłek 3: Dorsz z pesto, Puree z groszku, Surówka
- Posiłek 4: Pasta z łososia

Piątek, 21.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka na liściu, Koktajl bomba witaminowa
- Posiłek 2: Zupa ogórkowa, Surówka różności
- Posiłek 3: Sok marchwiowy, Buraczki z chrzanem





Sobota, 22.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Falafele z pastą

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok pomarańczowo-jabłkowy

Posiłek 3: Kurczak z salsą, Ziemniaki gotowane, Pieczone warzywa korzeniowe

Posiłek 4: Makaron z mozzarellą

Posiłek 5: Marchewkowe julienne

Sobota, 22.02.2025 dieta wege

Posiłek 1: Falafele z pastą

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok pomarańczowo-jabłkowy

Posiłek 3: Risotto z borowikami

Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw

Posiłek 5: Marchewkowe julienne

Sobota, 22.02.2025 dieta lowGL

Posiłek 1: Falafele z pastą

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok pomarańczowo-jabłkowy

Posiłek 3: Kurczak z salsą, Surówka, Pieczone warzywa korzeniowe

Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw

Posiłek 5: Marchewkowe julienne

Sobota, 22.02.2025 dieta bez laktozy/bez glutenu/bez jajek

Posiłek 1: Falafele z pastą

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok pomarańczowo-jabłkowy

Posiłek 3: Kurczak z salsą, Ziemniaki gotowane, Pieczone warzywa korzeniowe

Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw (bez śmietany)

Posiłek 5: Marchewkowe julienne

Sobota, 22.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Bułka z szynką i serem

Posiłek 2: Mus jabłkowo-bananowy

Posiłek 3: Fileciki z kurczaka w cieście, Puree ziemniaczane

Posiłek 4: Makaron z mozzarellą

Sobota, 22.02.2025 dieta keto

Posiłek 1: Caprese

Posiłek 2: Kurczak z salsą, Surówka, Pieczone warzywa korzeniowe

Posiłek 3: Krem z zielonych warzyw (bez śmietany)

Posiłek 4: Marchewkowe julienne

Sobota, 22.02.2025 dieta sport

Posiłek 1: Naleśniki amerykańskie z pieczonym jabłkiem

Posiłek 2: Omlet z warzywami

Posiłek 3: Kurczak w sosie pieczarkowym, Ziemniaki gotowane, Surówka

Posiłek 4: Falafele z pastą warzywną

Posiłek 5: Makaron z mozzarellą

Sobota, 22.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Świeżo wyciskany sok jabłkowy, Surówka kapusta, jabłko, Por gotowany

Posiłek 2: Leczo z ciecierzycy, Surówka z selera

Posiłek 3: Sok marchwiowy, Surówka pomidor, ogórek kiszony





Niedziela, 23.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Naleśniki amerykańskie
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony
- Posiłek 3: Szaszłyki z indyka, Ryż gotowany, Surówka z selera
- Posiłek 4: Rosół z makaronem
- Posiłek 5: Sałatka grecka

Niedziela, 23.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Pasta warzywna, Warzywa w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony
- Posiłek 3: Szaszłyki warzywne, Ryż gotowany, Surówka z selera
- Posiłek 4: Krem ze szparagów
- Posiłek 5: Sałatka grecka

Niedziela, 23.02.2025 dieta lowGL

- Posiłek 1: Pasta warzywna, Warzywa w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony
- Posiłek 3: Szaszłyki z indyka, Surówka z selera
- Posiłek 4: Krem ze szparagów
- Posiłek 5: Sałatka grecka

Niedziela, 23.02.2025-dieta bez laktozy/bez glutenu/bez jajek

- Posiłek 1: Pasta warzywna, Warzywa w słupki
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony
- Posiłek 3: Szaszłyki z indyka, Ryż gotowany, Surówka z selera
- Posiłek 4: Rosół z makaronem ryżowym
- Posiłek 5: Sałatka grecka z tofu

Niedziela, 23.02.2025 –dieta junior

- Posiłek 1: Naleśniki amerykańskie
- Posiłek 2: Rosół z makaronem
- Posiłek 3: Pulpeciki w sosie pomidorowym, Ziemniaki puree, Buraczki
- Posiłek 4: Mus czekoladowy

Niedziela, 23.02.2025 dieta sport

- Posiłek 1: Naleśniki amerykańskie
- Posiłek 2: Pulpeciki w sosie pomidorowym
- Posiłek 3: Szaszłyki z indyka, Ryż gotowany, Surówka z selera
- Posiłek 4: Rosół z makaronem i kawałkami kurczaka
- Posiłek 5: Sałatka grecka

Niedziela, 23.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Pasta warzywna, Warzywa w słupki
- Posiłek 2: Pulpeciki w sosie pomidorowym
- Posiłek 3: Szaszłyki z indyka, Surówka z selera
- Posiłek 4: Sałatka grecka

Niedziela, 23.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Sok marchwiowo-jabłkowy, Surówka z ogórka kiszzonego, Warzywa w słupki
- Posiłek 2: Grejfrut, Zupa ogórkowa, Surówka z marchewki
- Posiłek 3: Kalafior gotowany, Sok z buraka, Jabłko pieczone





Poniedziałek, 24.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Omlet z sosem pomidorowym
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Risotto z kurczakiem
- Posiłek 4: Barszcz z warzywami
- Posiłek 5: Kanapka z pastą pieczarkową i ogórkiem kiszonym

Poniedziałek, 24.02.2025 dieta wege

- Posiłek 1: Warzywa grillowane z tofu
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Risotto z dorszem
- Posiłek 4: Barszcz z warzywami
- Posiłek 5: Kanapka z pastą pieczarkową i ogórkiem kiszonym

Poniedziałek, 24.02.2025 dieta lowgl

- Posiłek 1: Szakszuka z pomidorami
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Kaszotto z kurczakiem
- Posiłek 4: Barszcz z warzywami
- Posiłek 5: Pasta pieczarkowa, warzywa w słupki

Poniedziałek, 24.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Tosty z szynką i serem
- Posiłek 2: Koktajl owocowy
- Posiłek 3: Makaron w sosie pomidorowym z pulpecikami
- Posiłek 4: Ryż na słodko

Poniedziałek, 24.02.2025 dieta bez jaj, laktozy, glutenu

- Posiłek 1: Warzywa grillowane z tofu
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowy
- Posiłek 3: Paella z kurczakiem
- Posiłek 4: Krem z białych warzyw
- Posiłek 5: Pasta pieczarkowa z warzywami w słupki

Poniedziałek, 24.02.2025 dieta sportowa

- Posiłek 1: Omlet z sosem pomidorowym
- Posiłek 2: Makaron ze szpinakiem i dorszem
- Posiłek 3: Risotto z kurczakiem
- Posiłek 4: Szakszuka z jajkiem
- Posiłek 5: Kanapka z pastą pieczarkową i ogórkiem kiszonym

Poniedziałek, 24.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Szakszuka z jajkiem
- Posiłek 2: Karkówka w sosie borowikowym, surówka
- Posiłek 3: Pasta pieczarkowa z warzywami w słupki
- Posiłek 4: Zapiekany camambert z ziołami

Poniedziałek, 24.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka jabłko, kapusta; Kalafior gotowany; Zakwas z buraka
- Posiłek 2: Surówka ogórek kiszony, cebula; Leczo z dynią
- Posiłek 3: Kapuśniak; Surówka z marchewki; Świeżo wyciskany sok jabłkowy





Wtorek, 25.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Mini fritatta, Pieczywo

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok z selera i jabłek

Posiłek 3: Polędwiczka wieprzowa z salsą, Ziemniaki gotowane, Warzyw grillowane

Posiłek 4: Zupa z pomidorami i fasolką szparagową

Posiłek 5: California sushi

Wtorek, 25.02.2025 dieta wege

Posiłek 1: Surówka z burakiem i ogórkiem kiszonym, Zapiekanne pieczarki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok z selera i jabłek

Posiłek 3: Grillowany tofu, Ziemniaki gotowane, Warzyw grillowane

Posiłek 4: Krem z pomarańczowych warzyw

Posiłek 5: California sushi

Wtorek, 25.02.2025 dieta lowgl

Posiłek 1: Mini fritatta, Pieczywo

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok z selera i jabłek

Posiłek 3: Polędwiczka wieprzowa z salsą, Surówka z marchewki, Warzyw grillowane

Posiłek 4: Zupa z pomidorami i fasolką szparagową

Posiłek 5: Zapiekanne pieczarki, Surówka z ogórka kiszzonego i buraka

Wtorek, 25.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Kanapka z jajkiem

Posiłek 2: Panna cotta z owocami

Posiłek 3: Pizza ser, pieczarki

Posiłek 4: Zupa pomidorowa z makaronem

Wtorek, 25.02.2025 dieta bez jajek, laktozy, glutenu

Posiłek 1: Surówka z burakiem i ogórkiem kiszonym, Zapiekanne pieczarki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok z selera i jabłek

Posiłek 3: Grillowany tofu, Ziemniaki gotowane, Warzyw grillowane

Posiłek 4: Krem z pomarańczowych warzyw

Posiłek 5: California sushi

Wtorek, 25.02.2025 dieta sportowa

Posiłek 1: Mini fritatta, Pieczywo

Posiłek 2: Pieczarki zapiekany z serem

Posiłek 3: Polędwiczka wieprzowa z salsą, Ziemniaki gotowane, Warzyw grillowane

Posiłek 4: Makaron ze szpinakiem i kurczakiem

Posiłek 5: California sushi

Wtorek, 25.02.2025 dieta keto

Posiłek 1: Mini fritatta

Posiłek 2: Sałatka z rukoli

Posiłek 3: Bolognese z makaronem z cukinii

Posiłek 4: Zapiekanne pieczarki, Surówka z ogórka kiszzonego i buraka

Wtorek, 25.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Sok marchwiowo-jabłkowy, Surówka z ogórka kiszzonego, Warzywa w słupki

Posiłek 2: Grejfrut, Zupa ogórkowa, Surówka z marchewki

Posiłek 3: Kalafior gotowany, Sok z buraka, Jabłko pieczone





Środa, 26.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Tortilla z warzywami

Posiłek 2: Grillowany ananas z jogurtem mojito

Posiłek 3: Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym, Ziemniaki gotowane, Surówka

Posiłek 4: Krupnik

Posiłek 5: Spaghetti bolognese

Środa, 26.02.2025 dieta wege

Posiłek 1: Owsianka z mlekiem kokosowym

Posiłek 2: Grillowany ananas z orzechami

Posiłek 3: Leczo z ciecierzycy

Posiłek 4: Świeżo wyciskany sok marchwiowy

Posiłek 5: Pomidory nadziewane kapustą

Środa, 26.02.2025 dieta lowgl

Posiłek 1: Owsianka z mlekiem kokosowym

Posiłek 2: Grillowany ananas z jogurtem mojito

Posiłek 3: Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym, Puree z marchewki, Surówka

Posiłek 4: Krupnik

Posiłek 5: Pomidory nadziewane kapustą

Środa, 26.02.2025 dieta bez jaj, laktozy, glutenu

Posiłek 1: Owsianka z mlekiem kokosowym

Posiłek 2: Grillowany ananas z orzechami

Posiłek 3: Filet z kurczaka z gremolată, Ziemniaki gotowane, Surówka

Posiłek 4: Krupnik

Posiłek 5: Pomidory nadziewane kapustą kiszoną

Środa, 26.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Kanapka z serem i kurczakiem

Posiłek 2: Mus bananowy

Posiłek 3: Kopytka na słodko

Posiłek 4: Spaghetti bolognese

Środa, 26.02.2025 dieta sport

Posiłek 1: Owsianka z mlekiem kokosowym

Posiłek 2: Jajka z szynką, bułka

Posiłek 3: Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym, Ziemniaki gotowane, Surówka

Posiłek 4: Kanapka z mozzarellą

Posiłek 5: Spaghetti bolognese

Środa, 26.02.2025 dieta keto

Posiłek 1: Jajka zapiekane z szynką parmeńską

Posiłek 2: Pieczarki z cebulką

Posiłek 3: Cevapcici

Posiłek 4: Warzywa grillowane z serem

Środa, 26.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Świeży wyciskany sok jabłkowy, Surówka kapusta, jabłko, Por gotowany

Posiłek 2: Leczo z ciecierzycy, Surówka z selera

Posiłek 3: Sok marchwiowy, Surówka pomidor, ogórek kiszony





Czwartek, 27.02.2025 dieta standard

- Posiłek 1: Jaglanka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Kanapka z jajkiem sadzonym
- Posiłek 3: Filet z kurczaka na puree z dyni, Ziemniaki gotowane
- Posiłek 4: Pieczarki zapiekane ze szpinakiem
- Posiłek 5: Bigos jarski

Czwartek, 27.02.2025 dieta bez jajek, laktozy, glutenu

- Posiłek 1: Jaglanka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony
- Posiłek 3: Filet z kurczaka z pesto, Kaszotto z warzywami
- Posiłek 4: Krem z pomidorów
- Posiłek 5: Bigos jarski

Czwartek, 27.02.2025 . dieta wege

- Posiłek 1: Jaglanka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony
- Posiłek 3: Kaszotto z warzywami
- Posiłek 4: Krem z pomidorów
- Posiłek 5: Bigos jarski

Czwartek, 27.02.2025 dieta lowGL

- Posiłek 1: Jajka w koszulkach z szynką
- Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok czerwony
- Posiłek 3: Filet z kurczaka na puree z dyni, Surówka
- Posiłek 4: Pieczarki zapiekane ze szpinakiem
- Posiłek 5: Bigos jarski

Czwartek, 27.02.2025 dieta junior

- Posiłek 1: Kanapka z kurczakiem w panierce
- Posiłek 2: Creme brulee
- Posiłek 3: Piersi z kurczaka w jogurtowej panierce
- Posiłek 4: Frytki warzywne, sos czosnkowy

Czwartek, 27.02.2025 dieta sportowa

- Posiłek 1: Jaglanka z mlekiem kokosowym
- Posiłek 2: Jajka w koszulkach z szynką
- Posiłek 3: Filet z kurczaka na puree z dyni, Ziemniaki gotowane
- Posiłek 4: Szaszłyki z kurczakiem
- Posiłek 5: Bigos jarski z boczkiem

Czwartek, 27.02.2025 dieta keto

- Posiłek 1: Sałatka majonezowa
- Posiłek 2: Jajka faszerowane
- Posiłek 3: Filet z kurczaka na puree z dyni, Surówka
- Posiłek 4: Bigos z boczkiem

Czwartek, 27.02.2025 dieta owocowo-warzywna

- Posiłek 1: Surówka na liściu, Koktajl bomba witaminowa
- Posiłek 2: Zupa ogórkowa, Surówka różności
- Posiłek 3: Sok marchwiowy, Buraczki z chrzanem





Piątek, 28.02.2025 dieta standard

Posiłek 1: Gofry z kremem

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-bananowo-marchwiowy

Posiłek 3: Dorsz w sosie pomidorowym, Komosa z pieczarkami, Surówka z pomidora i ogórka kiszzonego

Posiłek 4: Pasztet warzywny z soczewicy z żurawiną

Posiłek 5: Bułka z szynka i jajkiem gotowanym

Piątek, 28.02.2025 dieta wege/lowl

Posiłek 1: Marchewkowe julienne

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-bananowo-marchwiowy

Posiłek 3: Komosa z pieczarkami, Surówka z pomidora i ogórka kiszzonego

Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw

Posiłek 5: Pasztet warzywny z soczewicy

Piątek, 28.02.2025 dieta lowGL

Posiłek 1: Mini fritatta

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-bananowo-marchwiowy

Posiłek 3: Dorsz w sosie pomidorowym, Komosa z pieczarkami, Surówka z pomidora i ogórka kiszzonego

Posiłek 4: Pasztet warzywny z soczewicy z żurawiną

Posiłek 5: Marchewkowe julienne z oliwkami

Piątek, 28.02.2025 dieta bez jajek, laktozy.

Posiłek 1: Sałatka z kurczakiem

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-bananowo-marchwiowy

Posiłek 3: Dorsz w sosie pomidorowym, Komosa z pieczarkami, Surówka z pomidora i ogórka kiszzonego

Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw

Posiłek 5: Pasztet warzywny z soczewicy z żurawiną

Piątek, 28.02.2025 dieta junior

Posiłek 1: Gofry z kremem

Posiłek 2: Mus owocowy

Posiłek 3: Fishburger

Posiłek 4: Bułka z szynka i jajkiem gotowanym

Piątek 28.02.2025 , dieta sportowa

Posiłek 1: Mini fritatta

Posiłek 2: Caprese

Posiłek 3: Dorsz w sosie pomidorowym, Komosa z pieczarkami, Surówka z pomidora i ogórka kiszzonego

Posiłek 4: Sałatka z kurczakiem

Posiłek 5: Bułka z szynka i jajkiem gotowanym

Piątek 28.02.2025 dieta keto

Posiłek 1: Mini fritatta

Posiłek 2: Caprese

Posiłek 3: Dorsz w sosie pomidorowym, Surówka z pomidora i ogórka kiszzonego

Posiłek 4: Marchewkowe julienne

Piątek, 28.02.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Surówka z ogórka kiszzonego, Surówka selerowo-jabłkowa

Posiłek 2: Bigos jarski, Pomidory nadziewane kapustą

Posiłek 3: Sok marchwiowo-paprykowy, Cukinia w plastrach na parze





Sobota 01.03.2025 dieta standard//bez jajek, glutenu, laktozy// low gl

Posiłek 1: Naleśniki z owocami

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-marchewkowy

Posiłek 3: Pulpeciki w sosie pomidorowym, Surówka, Kasza gryczana

Posiłek 4: Krem z białych warzyw

Posiłek 5: Leczo z ciecierzycą

Sobota 01.03.2025 dieta wege

Posiłek 1: Papryka faszerowana

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-marchewkowy

Posiłek 3: Roladki warzywne

Posiłek 4: Krem z marchewki

Posiłek 5: Leczo z ciecierzycą

Sobota 01.03.2025 dieta lowgl

Posiłek 1: Papryka faszerowana

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-marchewkowy

Posiłek 3: Pulpeciki w sosie pomidorowym, Surówka, Kasza gryczana

Posiłek 4: Krem z białych warzyw

Posiłek 5: Leczo z ciecierzycą

Sobota 01.03.2025 dieta bez jajek, laktozy i glutenu

Posiłek 1: Papryka faszerowana

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok jabłkowo-marchewkowy

Posiłek 3: Pulpeciki w sosie pomidorowym, Surówka, Kasza gryczana

Posiłek 4: Krem z białych warzyw

Posiłek 5: Leczo z ciecierzycą

Sobota 01.03.2025 dieta junior

Posiłek 1: Naleśniki z owocami

Posiłek 2: Jogurt z musli

Posiłek 3: Pulpeciki w sosie pomidorowym, Surówka, Ziemniaki

Posiłek 4: Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym

Sobota 01.03.2025 dieta sport

Posiłek 1: Jogurt z musli

Posiłek 2: Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym

Posiłek 3: Pulpeciki w sosie pomidorowym, Surówka, Kasza gryczana

Posiłek 4: Naleśnik z owocami

Posiłek 5: Leczo z ciecierzycą

Sobota 01.03.2025 dieta keto

Posiłek 1: Papryka faszerowana

Posiłek 2: Pulpeciki w sosie pomidorowym, Surówka,

Posiłek 3: Kurczak w sosie pieczarkowym

Posiłek 4: Leczo z ciecierzycą

Sobota 01.03.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Surówka dobra bakteria, Koktajl eliksir młodości

Posiłek 2: Jarzyny na ciepło, Krem z marchewki

Posiłek 3: Roladki warzywne, Grapefruit z cynamonem





Niedziela, 02.03.2025 dieta standard

Posiłek 1: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony

Posiłek 3: Filet z kurczaka z serem i pomidorami, Ziemniaki gotowane, buraczki

Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw

Posiłek 5: Sałatka z rukoli

Niedziela, 02.03.2025 dieta wege

Posiłek 1: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony

Posiłek 3: Pomidory nadziewane kapustą

Posiłek 4: Zupa ogórkowa

Posiłek 5: Sałatka z rukoli

Niedziela, 02.03.2025 dieta lowGL

Posiłek 1: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony

Posiłek 3: Filet z kurczaka z serem i pomidorami, Puree z groszku

Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw

Posiłek 5: Sałatka z rukoli

Niedziela, 02.03.2025 dieta bez jajek, glutenu, laktozy

Posiłek 1: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 2: Świeżo wyciskany sok zielony

Posiłek 3: Filet z kurczaka z pomidorami, Ziemniaki gotowane, buraczki

Posiłek 4: Krem z zielonych warzyw

Posiłek 5: Sałatka z rukoli

Niedziela, 02.03.2025 dieta junior

Posiłek 1: Pizzerynki

Posiłek 2: Jabłko pieczone z żurawiną

Posiłek 3: Panierowany schab faszerowany szynką i serem

Posiłek 4: Krem jarzynowy

Niedziela, 02.03.2025 dieta sport

Posiłek 1: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 2: Jajka w koszulkach

Posiłek 3: Filet z kurczaka z serem i pomidorami, Ziemniaki gotowane, buraczki

Posiłek 4: Konfitowane udko z kaczki z żurawiną

Posiłek 5: Sałatka z rukoli z szynką parmeńską

Niedziela, 02.03.2025 dieta keto

Posiłek 1: Hummus z warzywami w słupki

Posiłek 2: Jajka w koszulkach

Posiłek 3: Filet z kurczaka z serem i pomidorami,

Posiłek 4: Sałatka z rukoli z boczkiem

Niedziela, 02.03.2025 dieta owocowo-warzywna

Posiłek 1: Surówka kapusta, jabłko; Surówka z gotowanego brokuła, Koktajl pietruszkowy

Posiłek 2: Pomidory nadziewane kapustą; Zupa ogórkowa

Posiłek 3: Kapusta gotowana; Kompot z jabłka; Surówka różności

