

	Slimfit	Vegan	Keto Power	Low Carb	Gluten&D airy Free	Sport
2020-02-17 poniedziałek						
Śniadanie	Pancakes z kremem z białej czekolady i matchy	Kremowy pasztet z fasoli w aromacie wędzonej papryki z chlebem owsianym i piklami	Jajka sadzone z dojrzewającą szynką i świeżymi warzywami	Jajka faszerowane pasta pieczarkową na ściółce z kiełków	Kalafiornica z owsiano-gryczanym pieczywem	Pancakes z kremem z białej czekolady i matchy
II Śniadanie	Salatka z pieczonego buraka z pomarańczą, kiełkami słonecznika, granatem i grzankami maślanymi z parmezanem	Koktajl truskawka i mango na mleku kokosowym	Orzechowy serek wiejski z nasionami	Salatka z pieczonego buraka z pomarańczą, kiełkami słonecznika, granatem i grzankami maślanymi z parmezanem	Ryżowe ciasto snickers	Tortilla ala kebab z rusztu z mięsem, warzywami i sosem jogurtowym
Obiad	Rumsztyk z sezonowanego o antrykotu marynowanego w zielonym pieprzu z domowym sosem BBQ, ziemniaczkami z pieca i duszoną kukurydzą	Makaron w sosie arrabbiata z oliwkami i kaparami	Tradycyjny strogonow wołowy	Tradycyjny strogonow wołowy	Indyjska zapiekanka ryżowa z soczewicą	Śródziemnomorski filet z kurczaka w sosie pomidorowym z ziołowym bulgurem

Podwieczorek	Czekoladowa tapioka z konfiturą z owoców leśnych	Potrawka jaglana z groszkiem, papryką w aromacie mięty pieprzowej	Brzoskwiowy koktajl z mascarpone i prażonym sezamem	Proteinowy chia pudding z malinami	Pikantny krem pomidorowo-paprykowy z nachosami	Proteinowy chia pudding z malinami
Kolacja	Tarta na maślanym spodzie z cukinią, fetą i karmelizowanymi cebulkami	Tortilla fajitas z kolorowymi paprykami i tofu	Tatar z wędzonego łososa	Schab faszerowany po włosku z warzywami z patelni	Tajskie curry kalafiorowe z aromatycznym puree z ciecierzycy i bakłażana	Tajskie curry kalafiorowe z wołowiną i aromatycznym puree z ciecierzycy i bakłażana
	Slimfit	Vegan	Keto Power	Low Carb	Gluten&Dairy Free	Sport
2020-02-18 wtorek						
Śniadanie	Twarożek pesto z pumpnikiem, plastrami domowej pieczeni i świeżymi warzywami	Wegańskie naleśniki ala rafaello ze świeżymi owocami	Omlet z pieczarkami, szynką i szczypiorkiem	Tortilla meksykańska z kurczakiem i awokado	Omlet z pieczarkami, szynką i szczypiorkiem	Jaglanka z sosem tahini i granatem

II Śniadanie	Krem z białych warzyw ze śmietankową parmezanową chmurką	Węgański omlet z szpinakiem i papryką	Pizza na sosie śmietankowy m z podgrzybkami i parmezanem	Koktajl jabłkowo- szpinakowy z nasionami chia	Mieszane kolorowe sałaty z pestkami, awokado i estragonowy m dressingiem mango	Mieszane kolorowe sałaty z pestkami, awokado, grillowany m kurczakiem i estragono- wym dressingie m mango
Obiad	Wietnamski kurczak w sosie imbirowym	Burgery z kalafiora z pieczonymi warzywami i guacamole	Kofta z baraniny ze świeżymi warzywami i pikantnym dipem awokado	Terrina z indyka z zielonym pieprzem z cukinią, ciecierzą i pomidorami	Makaron sojowy w sosie orzechowo- kokosowym z płatkami indyka i warzywami	Wietnamski i kurczak w sosie imbirowym
Podwieczorek	Koktajl Pina Colada	Krem z pieczonych porów	Keto placuszki serowe	Keto placuszki serowe	Jagodowy pudding chia	Poke bowl z kaszą pęczak i indykiem
Kolacja	Ratatouille zapekane pod francuskim puree ziemniaczany m w aromacie tymianku	Fusilli w pesto z suszonych pomidorów, blanszowany m jarmużem, cukinią i orzechami	Pieczona karkówka z warzywami w sezamie	Tacos z łososia wędzonego w sałacie	Patte kacze z wiśniami i pieczywem bezglutenow- ym	Fusilli w pesto z suszonych pomidorów , blanszowa- nym jarmużem, cukinią, orzechami i kurczakiem sir-fry w sosie miodowy

	Slimfit	Vegan	Keto Power	Low Carb	Gluten&Dairy Free	Sport
2020-02-19 środa						
Śniadanie	Pudding ryżowy na mleku kokosowym z wiśniami oprószony belgijską czekoladą	Kolendrowy hummus z podołomykiem i ogórkową salsą z chilli	Quiche z kalafiora z płatkami kokosowymi	Orientalna sałatka z quinoa i grillowanym kurczakiem w sezamie	Quiche z kalafiora z płatkami kokosowymi	Jajka sadzone z francuskimi grzankami z bagietki rustykalnej i warzywami z grilla w occie balsamicznym
II Śniadanie	Muffinki ziemniaczane z sosem tzatziki	Ciasto marchewkowe z polewą orzechowo-pomarańczową	Pistacjowe ptasie mleczko	Śmietankowy koktajl z truskawkami i prażonymi migdałami	Krem z boczniaków w aromacie oliwy truflowej	Kolorowa sałatka z ciecierzycy, suszonych pomidorów i pieczonym schabem
Obiad	Tagliatelle w kremowym sosie z pieczonym filetem kaczki i fenkułem	Hiszpańskie gołabki z soczewicą, pieczarkami, pomidorową salsą jalapeno z kolendrą i miodem	Klopsiki wołowe w sosie dorbblue na fasolce szparagowej	Kurczak tikka masala z ryżem z kalafiora	Orientalna wieprzowina w sosie mango z kokosowym ryżem	Orientalna wieprzowina w sosie mango z kokosowym ryżem
Podwieczorek	Ciasto Jeżyk	Kolorowa sałatka z ciecierzycy i suszonych pomidorów	Śmietankowy koktajl z truskawkami i prażonymi migdałami	Krem z boczniaków w aromacie oliwy truflowej	Koktajl buraczano-pomarańczowy w aromacie imbiru	Chorwackie cevapcici

Kolacja	Chorwackie cevapcici	Pilaw z brukselką, żurawiną i orzechami	Warzywa stir-fry ze schabem	Tagliatelle w sosie serowym z klopsikami	Grecka zapiekanka Musaka z aromatycznym sosem pomidorowym	Grecka zapiekanka Musaka z aromatycznym sosem pomidorowym
	Slimfit	Vegan	Keto Power	Low Carb	Gluten&Dairy Free	Sport
2020-02-20 czwartek						
Śniadanie	Wybór włoskich przekąsek z drożdżowymi paluchami	Wegański omlet z masłem daktylowo-orzechowymi	Jajko sadzone na awokado z chipsami z boczku	Wybór włoskich przekąsek z drożdżowymi paluchami	Pasztet cukiniowo-jaglany z majonezem łososiowym i pieczywem bezglutenowym	Wrap z grillowanym indykiem, kaszotto, mango i świeżymi warzywami
II Śniadanie	Fit ciasteczka z batatów z belgijską czekoladą	Salatka z karmelizowaną dynią i soczewicą czarną	Śmietankowa panna cotta z musem truskawkowym	Jogurt grecki z masłem orzechowym i nutą daktylowej słodyczy	Shake bananowy z nutą cynamonu	Salatka z karmelizowaną dynią, soczewicą czarną i szarpaną wieprzowiną BBQ
Obiad	Staropolski gulasz z jelenia z aromatyczną kaszą gryczaną i buraczkami	Fasola w meksykańskim stylu w aromacie kuminu i świeżej kolendry z zasmażanym, warzywnym ryżem	Grillowana karkówka w wędzonej papryce z warzywami z patelni i sosem musztardowym	Pieczony klops w sosie pomidorowym z kapustą duszoną w cydrze z rodzynkami i rozmarynem	Makaron w sosie kurkowym z płatkami grillowanego fileta z kurczaka	Makaron w sosie kurkowym z płatkami grillowanego fileta z kurczaka

Podwieczorek	Salatka z wędzonym serem z grilla, częstkami ananasa i świeżymi warzywami	Tofurnik na orzechowym spodzie z sosem mano	Argentyńska zupa Locro z mięsem	Orientalna sałatka w aromacie zestawów cytrusowych z pieczonym rostbefem i czarną bagietką	Argentyńska zupa Locro z mięsem	Fit proteinowy sernik
Kolacja	Pizza z szynką, kukurydzą i papryką	Meksykańskie buritto w pełnoziarnistej tortilli z rusztu z guacamole	Salatka gyros z warzywami i sosem czosnkowym	Meksykańskie buritto w pełnoziarnistej tortilli z rusztu z kurczakiem i guacamole	Salatka nicejska z jajkiem i kawałkami grillowanego tuńczyka	Zapiekanka ryżowa z indykiem i sosem tzatziki
	Slimfit	Vegan	Keto Power	Low Carb	Gluten&Dairy Free	Sport
2020-02-21 piątek						
Śniadanie	Kokosowy omlet z czekoladowym twarożkiem i świeżymi owocami	Keks z warzywami, oliwkowym hummusem i piklami	Jajeczna rolada z serem faszzerowana mięsem	Jajko poche z szynką parmeńską na mieszanych sałatach z winnym dipem	Pieczona owsianka malinowa z sosem waniliowym	Pieczona owsianka malinowa z sosem waniliowym
II Śniadanie	Indyjska zupa pomidorowa z paluchami chlebowymi z czarnuszką	Jaglancie ciasto ze słonym karmelem	Kremowy koktajl z awokado, malinami i nasionami chia	Kremowy koktajl z awokado, malinami i nasionami chia	Salatka włoska z oliwkami, szynką parmeńską i dipem z suszonych pomidorów	Orientalna sałatka ala sushi z łososiem i warzywami

Obiad	Klopsiki z ryb morskich w sosie koperkowym z włoskim gnocchi i surówką z kapusty kiszonej	Carbonara z boczkiem tofu	Grillowane eskalopki z udźca kurczaka z duszonymi pieczarkami w kremowym sosie i blanszowaną brukselką	Kalmary po grecku w sosie pomidorowym z papryką i czarnym ryżem	Kalmary po grecku w sosie pomidorowym z papryką i czarnym ryżem	Meksykańska fajitas z szarpanym i policzkami wołowymi w aromacie wędzonej papryki i świeżej kolendry z ziemniakami z pieca
Podwieczorek	Salatka z serem korycińskim, figami, grzankami i pomodorkami koktajlowymi	Fit tarta mars	Kremowy deser kokosowo-migdałowy	Minestrone - włoska zupa jarzynowa	Budyń jaglany z musem malinowym	Trufle białkowe
Kolacja	Kotleciki ziemniaczane z koktajlem krewetkowym na bazie awokado	Aromatyczna zapiekanka z batatami z sosem beszamelowym	Omlet ala caprese z pomidorami i mozzarellą pod pesto	Salatka cesarska z prażonym boczkiem i jajkiem sadzonym	Omlet ala caprese z pomidorami pod pesto	Kremowe risotto z kurczakiem, cukinią i groszkiem pod płatkami parmezanu
	Slimfit	Vegan	Keto Power	Low Carb	Gluten&Dairy Free	Sport
2020-02-22 sobota						

Śniadanie	Quesadilla z batatem, chorizo i salsa pico de gallo	Salatka z mango i sosem fistaszkowym	Kremowa jajecznicza z kozim serem i warzywami	Kremowa jajecznicza z kozim serem i warzywami	Tapenada truflowa z domowym pieczywem owsiano-kukurydzianym z warzywami	Kremowa pasta z wołowiny z domowym pieczywem owsiano-kukurydzianym i piklami
II Śniadanie	Salatka z wędzonym łososiem, jajkiem i groszkiem na kolorowych sałatach z sos pieprzowym	Orientalna zupa Tom-Kha Gai z tofu	Keto camembert z sosem żurawinowy	Tradycyjna zupa gulaszowa z makaronem orzo	Wegańskie placuszki z jagodami	Salatka z kurczak-mango i sosem fistaszkowym
Obiad	Polędwiczki z indyka w kremowym sosie orzechowym z warzywami w occie z kopytkami i warzywami z pary	Wegańskie biryani	Ragout z indyka z kurkami z warzywami i nasionami słonecznika	Ragout z indyka z kurkami z pieczonymi ziemniakami	Makaron w ziołowym sosie pomidorowym z cukinią, bakłażanem i paprykami	Tradycyjne spaghetti z sosem bolońskim i parmezanem
Podwieczorek	Jaglany snickers cup	Crumble jabłkowo-malinowe z gałką z tofu z granatem i miętą	Keto koktajl truskawkowy z tahini	Kokosowy sernik na makowym spodzie z polewą pomarańczowo-orzechową	Pikantna tajska z kurczakiem i warzywami w aromacie liści kafiru	Proteinowa czekolada

Kolacja	Pieczone pierożki z fetą, szpinakiem i kwaśną śmietaną	Pieczone warzywa na rukoli z pestkami i dressingiem malinowym	Stir-fry z wołowiną, marchewką, cukinią i kielkami fasoli w aromacie sezamu	Stir-fry z wołowiną, marchewką, cukinią i kielkami fasoli w aromacie sezamu	Indyjski dal z czerwonej soczewicy ze szpinakiem i batatami	Zapiekanka ryżowa z kurczakiem, pieczarkami i serem w sosie pomidorowym
	Slimfit	Vegan	Keto Power	Low Carb	Gluten&Dairy Free	Sport
2020-02-23 niedziela						
Śniadanie	Pasta baba ganoush z grillowaną pitą i warzywami	Wegańskie pancakes z musem mango i nasionami chia	Jajka sadzone z grillowanym bekonem, pieczywem keto i warzywami	Muffiny jajeczne z szynką i szpinakiem	Jagielnik kokosowo-orzechowy z jogurtem sojowym i owocami	Jagielnik kokosowo-orzechowy z jogurtem sojowym i owocami
II Śniadanie	Domowy jogurt monte z płatkami kukurydzianymi	Salatka z czerwoną fasolą, marynowanym ogórkiem i grillowanym tofu w wędzonej papryce	Czekoladowe naleśniki bounty z kremem kokosowym	Salatka Cup of power z szarpaną wołowiną	Salatka Cup of power z szarpaną wołowiną	Aromatyczny bogracz węgierski z wieprzowiną i paprykami
Obiad	Orientalne noodle z warzywami i płatkami wołownymi	Leczo z ciecierzycą, warzywami i batatami pieczonymi w rozmarynie	Żeberka BBQ z surówką Coleslaw	Tajska wołowina z warzywami i makaronem z marchewki	Rumsztyk drobiowy z salsą jalapeno, puree ziemniaczanym i warzywami z pary	Rumsztyk drobiowy z salsą jalapeno, puree ziemniaczanym i warzywami z pary

Podwieczorek	Gryczane ciasto czekoladowe z polewą buraczną chili	Krem z zielonych warzyw z mlekiem kokosowym i grzankami	Krewetki tygrysie w aromatycznym curry	Krem z zielonych warzyw z mlekiem kokosowym i grzankami	Sałatka z grillowanym boczkiem, jajkiem, nasionami słonecznika i sosem sojowym	Proteinowy deser kokosowo-porczkowy
Kolacja	Lasagne z cukinią i szpinakiem pod paprykowym sosem	Pomidorowa zapiekanka jaglana z bazyliowym kremem	Sałatka z awokado, jajkiem i pieczoną papryką	Wołowina duszona w warzywach korzennych i sosie winnym z rozmarynem	Tortilla z kurczakiem, pieczarkami i rukolą w sosie pomidorowym	