

	I DZIEŃ	II DZIEŃ	III DZIEŃ	IV DZIEŃ	V DZIEŃ	VI DZIEŃ	VII DZIEŃ
1	Kolorowe kanapeczki	Cytrynowa owsianka z makiem i malinami	Jaglanka z kiwi	Gryczanka z brzoskwinią	Czekoladowa owsianka z truskawkami	Chia z kiwi	Kanapka z awokado i warzywami
2	Lody truskawkowo-kokosowe słodzone bananem  * możesz zjeść w formie musu	Prosta sałatka z pomidorków i papryki z oliwkami	Lody truskawkowo-kokosowe słodzone bananem  * możesz zjeść w formie musu	Orzechy włoskie + arbuz	Koktajl kakaowo-orzechowy	Bezglutenowe gofry Kasi z owocami	Bezglutenowe gofry Kasi z owocami
3	Czekoladowy baton ze śliwkami	Orzechy nerkowca + arbuz	Czekoladowy baton ze śliwkami	Gotowana kukurydza w kolbie z solą	Czekoladowy baton ze śliwkami	Chłodnik ogórkowy z awokado	Orzechy nerkowca + grejpfrut
4	Wegetariańska potrawka pomidorowa z soczewicą i ogórek małosolny	Wegetariańska potrawka pomidorowa z soczewicą i ogórek małosolny	Duszona młoda kapusta i ziemniaczki z koperkiem	Kasza gryczana z bobem i cukinią i pieczona marchewka na słodko	Kasza gryczana z bobem i cukinią i pieczona marchewka na słodko	Mielone z kalafiora i fit mizeria	Mielone z kalafiora i fit mizeria
5	Botwinka	Botwinka	Komosa ryżowa z warzywami	Komosa ryżowa z warzywami	Sałatka z burakiem i ziemniakiem	Sałatka z burakiem i ziemniakiem	Fasolka szparagowa ze zdrową kruszonką