

środa	DIETA PERFORMANCE – od 1000kcal do 1500kcal
ŚNIADANIE	placek owsiany ze śliwkami, podany z sosem owocowym
DRUGIE ŚNIADANIE	makaron razowy po włosku z bazylią pomidorami pelatti, oliwkami i brokułem gotowanym na parze
OBIAD	dietetyczne gołąbki bez zawijania z sosem pieczarkowym, kaszą jaglaną i kapustą duszoną
PODWIECZOREK	jaglana kulki mocy
KOLACJA	tosty francuskie z chleba żytniego pieczone w piecu podane na sałacie z twarogową pastą pomidorową
	W przypadku wykluczeń produktów na życzenie klienta lub diety ustalonej indywidualnie, posiłki mogą się różnić od przedstawionego menu standardowego.