

Śniadania

- 14 • Fit Racuszki **BEZ GLUTENU WEGE**
- 15 • Naleśniki kasztanowe **BEZ GLUTENU WEGE**
- 16 • Gofry bananowe **BEZ GLUTENU WEGE**
- 17 • Ryż zapiekany ze śliwkami **BEZ GLUTENU WEGE**
- 18 • Naleśnikowe tagliatelle **WEGE**
- 19 • Omlet z nadzieniem straciatella **WEGE**
- 20 • Nocna owsianka z siemieniem i jagodami **WEGE**
- 21 • Sernikowe placuszki z jabłkiem **WEGE**
- 22 • Gryczanka z ricottą **BEZ GLUTENU WEGE**
- 23 • Kluski leniwe z owocami **WEGE**
- 24 • Kasztanowy omlet z marchewką **WEGE**
- 25 • Owsianka z duszonym jabłkiem i marchewką **WEGE**
- 26 • Złota owsianka **WEGE BEZ LAKTOZY**
- 27 • Dyniowa owsianka **WEGE**
- 28 • Gofry czekoladowe **BEZ GLUTENU WEGE**
- 29 • Omlet z cukinią na słodko **BEZ LAKTOZY WEGE**

II Śniadania

- 31 • Cukinia w cieście **WEGE**
- 32 • Sałatka z awokado i mango **WEGE**
- 33 • Sałatka z awokado i prosciutto
- 34 • Sałatka z grillowanych warzyw **BEZ GLUTENU WEGE**
- 35 • Grzanki z pastą z oliwek i krewetkami **BEZ LAKTOZY**
- 36 • Sałatka z burakiem **WEGE**
- 37 • Sałatka makaronowa z tuńczykiem
- 38 • Sałatka z kaszą, kurczakiem i sosem z mango **BEZ GLUTENU BEZ LAKTOZY**
- 39 • Pieczony łosoś na cukiniowym tagliatelle **BEZ GLUTENU BEZ LAKTOZY**
- 40 • Kremowa kasza jaglana z cukinią **BEZ GLUTENU WEGE**
- 41 • Krem pomidorowy z ricottą **BEZ GLUTENU WEGE**
- 42 • Krem z dyni **BEZ GLUTENU WEGE BEZ LAKTOZY**
- 43 • Chrupiąca sałatka z kurczakiem **BEZ GLUTENU**
- 44 • Sałatka z tuńczykiem i awokado **BEZ GLUTENU**
- 45 • Frytki z cukinii w migdałowej panierce **BEZ GLUTENU WEGE**
- 46 • Frytki z batata z guacamole **BEZ GLUTENU WEGE**
- 47 • Sałatka z grillowanym halloumi **WEGE**
- 48 • Sałatka z łososiem i cytrynowym dressingiem **BEZ LAKTOZY**
- 49 • Sałatka z komosą i fasolą **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**
- 50 • Dyniowa przekąska **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**

Obiady

- 52 • Owsiane kotlecki z indyka **BEZ LAKTOZY**
- 53 • Kotlecki z tuńczyka
- 54 • Kotlecki z tofu **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**
- 55 • Kotlecki z kalafiora **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**
- 56 • Naleśniki gryczane zapiekane z mozzarellą **BEZ GLUTENU WEGE**
- 57 • Gnocchi orkiszowe **BEZ LAKTOZY WEGE**
- 58 • Indyk zapiekany z pieczarkami i mozzarellą **BEZ GLUTENU**
- 59 • Kasza z duszonymi warzywami i fetą **BEZ GLUTENU WEGE**
- 60 • Penne z pieczarkami, indykiem i serem
- 61 • Penne z bakłażanem w sosie pomidorowym **WEGE**
- 62 • Makaron ze szpinakiem, pieczarkami i ciecierzycą **WEGE BEZ LAKTOZY**
- 63 • Makaron zapiekany z brokułem i kurczakiem
- 64 • Razowe spaghetti z dorszem **BEZ LAKTOZY**
- 65 • Zielone spaghetti z indykiem **BEZ LAKTOZY**
- 66 • Makaron z ricottą
- 67 • Spaghetti z sosem dyniowym **WEGE**
- 68 • Spaghetti z pulpecikami z indyka

- 69 • Kremowy makaron z cukinią i parmezanem **WEGE**
- 70 • Pieczone bataty z dorszem i fit colesławem **BEZ GLUTENU**
- 71 • Pieczony łosoś na warzywnym puree **BEZ GLUTENU**
- 72 • Ryż curry z indykiem i marchewką **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU**
- 73 • Orientalny ryż z kurczakiem i mango **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU**
- 74 • Curry ze szpinakiem i ciecierzycą **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**
- 75 • Szybkie risotto z mozzarellą **BEZ GLUTENU**
- 76 • Pełnoziarniste naleśniki z awokado i ricottą **WEGE**
- 77 • Naleśniki zapiekane ze szpinakiem **WEGE**
- 78 • Makaron na słodko z kawowym kremem **WEGE**
- 79 • Naleśniki jaglane z cukinią i gorgonzolą **WEGE**

Podwieczorki

- 81 • Jaglana szarlotka w słoiku **BEZ GLUTENU WEGE**
- 82 • Czekoladowa komosa z wiśniami **BEZ GLUTENU WEGE**
- 83 • Jabłka w cieście **WEGE**
- 84 • Serniczek z brzoskwinia **WEGE**
- 85 • Krem kawowy **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**
- 86 • Fit krem o smaku chałwy **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**
- 87 • Serniczek z ricottą i czekoladą **WEGE**
- 88 • Fasolowy klasyk – babeczki **BEZ LAKTOZY WEGE**
- 89 • Orzechowe babeczki **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**
- 90 • Kokosowy budyń jaglany **BEZ GLUTENU WEGE**
- 91 • Fit belriso **BEZ GLUTENU WEGE**
- 92 • Serniczek z malinami **BEZ GLUTENU WEGE**
- 93 • Jogurtowe babeczki z borówkami **WEGE**
- 94 • Fit tiramisu **WEGE**
- 95 • Sernik z ricotty z owocami **WEGE**
- 96 • Owsiane crumble z jabłkami **WEGE**
- 97 • Sernik z dyni i batata na zimno **BEZ GLUTENU WEGE**
- 98 • Domowy budyń z wiśniami **BEZ GLUTENU WEGE**
- 99 • Czekoladowy sernik na zimno z dyni na owisanym spodzie **WEGE**
- 100 • Ciasteczka owsiane **BEZ LAKTOZY WEGE**
- 101 • Kremowy koktajl dyniowy **BEZ GLUTENU WEGE**
- 102 • Roladki z kremem malinowym **WEGE**
- 103 • Bananowe „lody” proteinowe **BEZ GLUTENU WEGE**

Kolacje

- 105 • Gryczany naleśnik z jajkiem **BEZ GLUTENU**
- 106 • Omlet pizza **BEZ GLUTENU**
- 107 • Białkowy wrap z łososiem **BEZ GLUTENU**
- 108 • Warzywna zapiekanka z serem **WEGE**
- 109 • Wytrawne gofry z jajkiem **BEZ GLUTENU BEZ LAKTOZY WEGE**
- 110 • Gofry z serem i szynką **BEZ GLUTENU**
- 111 • Omlet z guacamole i pomidorami **WEGE**
- 112 • Gryczana tortilla z burakiem **BEZ GLUTENU WEGE**
- 113 • Naleśnik Caprese **BEZ GLUTENU WEGE**
- 114 • Wytrawna owsianka **BEZ LAKTOZY WEGE**
- 115 • Gryczany omlet ze szpinakiem i mozzarellą **BEZ GLUTENU WEGE**
- 116 • Dyniowy hummus **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**
- 117 • Pomidorowa pasta z ciecierzycą **BEZ LAKTOZY BEZ GLUTENU WEGE**
- 118 • Zapiekany bakłażan **BEZ GLUTENU**
- 119 • Cukiniowy omlet z ricottą **BEZ GLUTENU WEGE**
- 120 • Naleśniki jaglane z pieczarkami i serem **BEZ GLUTENU WEGE**
- 121 • Lasagne z cukinii



BEZ GLUTENU



BEZ LAKTOZY



WEGE