

## MENU 16-22.04

### PONIEDZIAŁEK



Śniadanie: Jogurt grecki o smaku cynamonowym z jabłkiem (7)

II Śniadanie: Bruschetta z pomidorami i wędliną (1,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Tortilla z kurczakiem, kapustą pekińską i serem + mix sałat (1,7)

Obiad: Indyk w sosie orzechowym z ryżem parabolicznym i burakami (5,6)



Podwieczorek: Jaglane monte (5,7)

Kolacja: Sałatka gyros (1,7, 14)

### WTOREK

Śniadanie: Owsianka z suszonymi owocami (1,7,14)

II Śniadanie: Budyń czekoladowy z musem z mango i porzeczką (7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczki wieprzowe w warzywach orientalnych (9)

Obiad: Lasagne w sosie pomidorowym ze szpinakiem (1,7)

Podwieczorek: Petnoziarniste pancakes z konfiturą i serkiem (1,3,7,14)

Kolacja: Sałatka grecka (1,7, 14)



### ŚRODA

Śniadanie: Twaróg z oliwkami i pomidorem (1,7,14)

II Śniadanie: Mus owocowy z prażonym słonecznikiem

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Rissotto z indykiem

Obiad: Kurczak w panierce z puree ziemniaczano- brokułowym i surówką z kapusty pekińskiej (1)

Podwieczorek: Brownie z gorzką czekoladą (3)

Kolacja: Potrawka gulaszowa



### CZWARTEK



Śniadanie: Fritata z pieczarkami, cukinią i papryką (1,3,7)

II Śniadanie: Smoothie ananasowo- gruszkowe z orzechami (8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Filet z indyka w sosie kurkowym z ryżem i buraczkami

Obiad: Tortilla z kurczakiem, kapustą pekińską i dipem pomidorowo- musztardowym (1,7,10,14)

Podwieczorek: Twarożek kremowy z musem z owoców egzotycznych z wafkami ryżowymi (7,14)

Kolacja: Serek wiejski z warzywami i chlebem pumpernikiel (1,7,14)

### PIĄTEK:

Śniadanie: Jaglanka waniliowa z żurawiną (7,14)



II Śniadanie: Ciasteczka ze słonecznikiem i częstkami owoców (1,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczki duszone z papryką i cukinią z kaszą kuskus (1)

Obiad: Ryba z pieca z ryżem i surówką z pora (7)

Podwieczorek: Koktajl bananowo- porzeczkowy z twarogiem i otrębami (1,7)

Kolacja: Sałatka z gruszką i serem ricotta (7,10,11)

## SOBOTA

Śniadanie: Płaski owsiane z suszonymi owocami i musem (1,3,14)

II Śniadanie: Zupa wielowarzywna (4,9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak w sosie gyros z ryżem i ogórkiem tzatzyki (7)

Obiad: Makaron tagliatelle ze szpinakiem i indykiem z pieca (1,4)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe z pomarańczą (1,3,7,8)

Kolacja: Kanapki z pastą z makreli z czerwoną cebulą i ogórkiem konserwowym (1,4)

## NIEDZIELA

Śniadanie: Kefir z musli i bakaliarni (1,7,8,14)

II Śniadanie: Chleb chrupki z pastą z czerwonej soczewicy i pomidorów suszonych z kielkami (1,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Burgery wołowe z miksem warzyw i grahamką (1)

Obiad: Schab po burgundzku z kaszą bulgur (1,3,7)

Podwieczorek: Koktajl owsiany o smaku pinacolady (1,7,14)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem awokado i mango (1,3,7)

## ALERGENY

1. Zboża zawierające gluten.
2. Skorupiaki.
3. Jaja.
4. Ryby.
5. Orzeszki ziemne (arachidowe).
6. Soja.
7. Mleko (łącznie z laktozą) i pochodne.
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, makadamia lub orzechy queensland.
9. Seler.
10. Gorczyca.
11. Nasiona sezamu.
12. Łubin.
13. Mięczaki.
14. Dwutlenek siarki i siarczyny.