

MENU 21.05-27.05

PONIEDZIAŁEK



Śniadanie: Placki 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 tatzyki (7)

Obiad: Makaron tagliatelle z wołowiną teriyaki (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)

WTOREK

Śniadanie: Omlet owsiany z bananem i brzoskwinią (1,3,14)



II Śniadanie: Krem z zielonego groszku (1,9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk curry z zielonym groszkiem i ryżem basmatii

Obiad: Kurczak w sosie ananasowym ze szczypiorkiem, kaszą gryczaną i surówką z selera (9,14)

Podwieczorek: Jogurtowa panna cotta z musem malinowym (7)



Kolacja: Pieczywo z pasztetem warzywnym i ogórkiem kiszonym (1,3)

ŚRODA

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

II Śniadanie: Chleb chrupki z pastą z czerwonej soczewicy i pomidorów suszonych z kietkami (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)



CZWARTEK

Śniadanie: Owsianka z gruszką (1,7, 14)

II Śniadanie: Zupa tajska z indykiem (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Wołowina w sosie curry z duszoną papryką na makaronie ryżowym

Obiad: Kuskus z kurczakiem w kremowym serku ze szpinakiem (1,7)

Podwieczorek: Ciasto truskawkowe (1,3,14)

Kolacja: Pieczywo z pomidorowym serkiem z ogórkiem i rzodkiewką (1,7)



PIĄTEK

Śniadanie: Makaron z twarogiem, bananem i cynamonem (1,7)

II Śniadanie: Krem owsiany o smaku waniliowym z migdałami (1,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Risotto meksykańskie z polędwiczkami (14)

Obiad: Ryba z pieca z ziemniakami i fasolką szparagową (1,4,14)

Podwieczorek: Ciasto budyniowe (1,3,7, 14)



Kolacja: Szakszuka z pieczywem (1,3)

SOBOTA



Śniadanie: Jogurt z musem śliwkowym i domową granolą (1,7,14)

II Śniadanie: Sałatka z wędzonym serem i jarmużem (7, 10)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Talarki z batata z duszoną wołowiną i brokułami (6)

Obiad: Indyk w sosie słodko-kwaśnym z ryżem (9)

Podwieczorek: Smoothie z żółtych owoców (7)

Kolacja: Sałatka makaronowa z suszonymi pomidorami i świeżym szpinakiem (1,4, 14)

NIEDZIELA

Śniadanie: Owsianka o smaku piernika z rodzynkami (1,7,14)



II Śniadanie: Pudding chia z musem owocowym (7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Mix kasz z udźcem drobiowym po bosforsku z buraczkami (1,14)

Obiad: Makaron z sosem jogurtowym z brokułami i filetem z kurczaka (1,7)

Podwieczorek: Babeczki czekoladowe z wiśnią (7,14)

Kolacja: Kanapki z buraczanym hummusem, kiełkami i pestkami dyni (1,11)

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.