

MENU 16.07-22.07

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Omlet z grzybami, szynką i chlebem pumpernikiel (1,3,14)

II Śniadanie: Ryż jaśminowy z bananem, daktylami i prażonymi nasionami (8,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Fit nuggetsy z kurczaka z sałatką wiosenną i kaszą orkiszową (1,3)

Obiad: Polędwiczka w sosie musztardowym z fasolką szparagową i brązowym ryżem (10,14)

Podwieczorek: Gruszki nadziewane kakaową kaszą z pestkami dyni

Kolacja: Potrawka meksykańska (1)



WTOREK



Śniadanie: Jaglanka bananowa z malinami i orzechami (7,8)

II Śniadanie: Racuchy z pieca z pieczonym jabłkiem (1,3)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Udziec z kurczaka w sosie barbeque z kaszą gryczaną niepaloną i warzywami na parze (14)

Obiad: Indyk w sosie słodko- ostrym z brązowym ryżem i surówką z kapusty pekińskiej (4,14)

Podwieczorek: Koktajl ananasowo- pietruszkowy (7,14)

Kolacja: Sałatka Cezar z dipem ziołowym (1,7)

ŚRODA

Śniadanie: Serek ziarnisty z owocami i musem malinowym (7)

II Śniadanie: Mus jabłkowy z bakaliami i herbatnikami (1,5,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk w warzywach meksykańskich z makaronem (1)

Obiad: Filet z kurczaka duszony z papryką i pieczarkami z pieczonymi ziemniakami

Podwieczorek: Budyń owsiany o smaku kakaowym z malinami (1,7)

Kolacja: Kanapki z sadzonym jajkiem, chrzanem i rzodkiewką (1,3)



CZWARTEK

Śniadanie: Jogurt z musem bananowo- kakaowym i muslie (1,7,8,14)

II Śniadanie: Pomidorowa pasta z makreli z pieczywem i ogórkiem konserwowym (1,4)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kasza z suszonymi pomidorami, kotletami drobiowymi i fasolką szparagową

Obiad: Schab w sosie własnym z ryżem i marchewką z groszkiem

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz- gruszka- mięta- limonka (14)

Kolacja: Sałatka nicejska (1,3,4,10)



PIĄTEK

Śniadanie: Jogurt grecki z wiśnią i orzechową granolą (1,7)

II Śniadanie: Dietetyczne tiramisu (1,3,7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Bitki wieprzowe w sosie własnym z czerwonym ryżem i plasterkami ogórka kiszzonego

Obiad: Dorsz z pieca z puree ziemniaczano- groszkowym i miksem sałat (4)



Podwieczorek: Truskawkowy serek z kokosową kruszonką i granatem (3,7,14)

Kolacja: Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem z pieczywem chrupkim (1,3)

SOBOTA

Śniadanie: Owsianka z borówkami i malinami (1,7)

II Śniadanie: Budyń bananowy z czerwoną pomarańczą (7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Pstrąg łososiowy na puree z brokuł z żółtym ryżem (4)

Obiad: Kurczak pod pierzynką z pora z puree ziemniaczanym i surówką z kapusty kiszonej

Podwieczorek: Kakaowo-orzechowe placuszki owsiane z bananem (1)

Kolacja: Ruloniki z kremowym serkiem, szynką i papryką (1,7)

NIEDZIELA

Śniadanie: Placki ryżowe z brzoskwinia i gruszką (3)

II Śniadanie: Chtodnik z buraka z koperkiem i jajkiem (3,7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kasza bulgur z udźcem z kurczaka i mizerią

Obiad: Makaron w sosie bolognese z oliwkami i serem corregio (1)

Podwieczorek: Babeczki cynamonowe ze skórką pomarańczową i bananem (1,3,7,14)

Kolacja: Dip z rzodkiewki z pieczywem i pomidorkami koktajlowymi (1,7)

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 quennsland.

9. Seler.

10. Gorczyca.

11. Nasiona sezamu.

12. Łubin.

13. Mięczaki.

14. Dwutlenek siarki i siarczyny.