

## MENU 15.10-21.10.2018

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Kakaowe placki owsiane z mussem porzeczkowym (1,3,14)

II Śniadanie: Ciasteczka z pestkami słonecznika i suszonymi owocami (1,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczki wieprzowe nadziewane śliwką, kaszą i surówką z kapusty czerwonej

Obiad: Wołowina duszona z pieczarkami, ryżem i surówką z marchwi i selera (9)

Podwieczorek: Ciasto śliwkowe (1,3,7)

Kolacja: Sałatka hawajska z dipem musztardowo-miodowym (10,14)



### WTOREK

Śniadanie: Jaglanka orzechowo-bananowa z sezamem (5,7,11)

II Śniadanie: Owoce pod migdałową kruszonką (1,8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk w szynce parmeńskiej z surówką z selera i kaszą owsianą (1,7,9,14)

Obiad: Filet z karczaka z kalaflorem w sosie jogurtowym z żółtym ryżem (7)

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz-jabłko-imbir-cynamon

Kolacja: Sałatka z serem camembert i sosem żurawinowym (1,7,8,14)

### ŚRODA

Śniadanie: Placki ryżowe z brzoskwinia i gruszką (3)

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

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kasza bulgur z udźcem z karczaka i mizerią (1,7)

Obiad: Spaghetti bolognese z oliwkami i serem parmezan (1,7)

Podwieczorek: Babeczki cynamonowe ze skórka z pomarańczy i bananem (1,7,14)

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

### CZWARTEK

Śniadanie: Jogurt z musli i mussem owocowym (1,7,14)

II Śniadanie: Grzanki z pomidorem i z pastą szpinakową (1)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Wołowina duszona w sosie własnym z ryżem i ogórkiem konserwowym

Obiad: Tarta z brokułami, indykiem, mozzarellą i masą jajeczną (1,7)

Podwieczorek: Koktajl jagodowy z kokosem i waflami ryżowymi (1,7)

Kolacja: Sałatka z twarogiem i dipem paprykowym (1,7)

### PIĄTEK

Śniadanie: Owsianka kakaowa z żurawiną i pestkami dyni

II Śniadanie: Krem z dyni (1,9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Ziemniaki puree w kremie z dyni z filetem z indyka i brokułami

Obiad: Makaron z tuńczykiem w sosie pomidorowym z rukolą (1)

Podwieczorek: Sernik na zimno z kruchym spodem (1,7,14)



Kolacja: Kanapki z pastą z tososia i kukurydzą (1,3,4,7)



## SOBOTA

Śniadanie: Grahamka z twarożkiem i dżemem (1,7,14)

II Śniadanie: Pikantna zupa z kurczakiem

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Filet z kurczaka z kaszą gryczaną i surówką z kapusty kiszanej

Obiad: Ryż po marokańsku ze schabem

Podwieczorek: Budyń bananowy z musem malinowym i orzechami (7,8)

Kolacja: Omlet z szynka i brokułami (1,3)



## NIEDZIELA

Śniadanie: Pieczywo z pastą jajeczną z porem (1,3,7)

II Śniadanie: Zupa ogórkowa z ziemniakami (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak w sezamie z miksem sałat i ryżem (3,10,11)

Obiad: Polędwiczki wieprzowe po argentyńsku z kaszą i kapustą kiszoną (1)

Podwieczorek: Fit pieguski z winogronami (1,7)

Kolacja: Potrawka paprykowa z makaronem (1)

## 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.

