

MENU 22.10-28.10.2018

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Omlet owsiany z wiśnią i polewą z gorzkiej czekolady (1,3)

II Śniadanie: Placuszki makowo- kokosowe z musem malinowym (3,7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kotlety wołowe z plastrami pieczonego batata i surówką z kapusty pekińskiej

Obiad: Schab w sosie pieprzowym z kaszą gryczaną i surówką z białej kapusty

Podwieczorek: Smoothie banan-pomarańcz-truskawka (1,8)

Kolacja: Kanapki z serem camembert i warzywami (1,7)

WTOREK

Śniadanie: Paprykarz z tuńczyka z pieczywem (1,4,14)

II Śniadanie: Kakaowy deser z orzechami (7,8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczki wieprzowe duszone z pieczarkami i cebulą w pomidorowym sosie z ryżem

Obiad: Kurczak po toskańsku z makaronem (1,7)

Podwieczorek: Serek ziarnisty z owocami (7)

Kolacja: Orientalna zupa z indykiem (2,4,9)

ŚRODA

Śniadanie: Jogurt owsiany o smaku brzoskwiowym z orzechami (1,7,8)

II Śniadanie: Pasta chrzanowa z szynką i papryką (1,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak w sosie szczypiorkowym z kaszą kuskus i burakami (1,7)

Obiad: Placki ziemniaczane z gulaszem wołowym (3)

Podwieczorek: Koktajl wiśniowy z granolą (1,7)

Kolacja: Sałatka z jajkiem, rzodkiewką i kietkami fasoli mung (3,7)

CZWARTEK

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

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

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

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

Podwieczorek: Pełnoziarniste pancakes z musem owocowym i kremowym serkiem (1,3,7,14)

Kolacja: Sałatka grecka z czosnkowymi grzankami i dipem vinaigrette (1,7)

PIĄTEK

Śniadanie: Tarta jaglana z budyniem i malinami (3,7)

II Śniadanie: Krem z marchwi i batata z grzankami (1)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak nadziewany mozzarellą i suszonymi pomidorami z kaszą kuskus i fasolką szparagową (1,7,14)

Obiad: Dorsz w migdałach z puree brokułowo-ziemniaczanym i sałatką z kapusty pekińskiej (3,4,7)

Podwieczorek: Kokosowy pudding chia z musem wiśniowym (7)

SOBOTA

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

II Śniadanie: Mus owocowy z prażonymi nasionami słonecznika

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Risotto z indykiem

Obiad: Nuggetsy z kurczaka z ryżem i miksem sałat z dipem czosnkowym (3,7)

Podwieczorek: Brownie z gorzką czekoladą (3)

Kolacja: Ratatouille (1)

NIEDZIELA

Śniadanie: Jaglanka waniliowa z żurawiną (7,14)

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

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

Obiad: Filet z indyka z pieca z brązowym ryżem i surówką z pora (7)

Podwieczorek: Krem bananowo- porzeczkowy z otrębami (1,7)

Kolacja: Sałatka z rukolą, gruszką serem ricotta i dipem musztardowo- miodowym (7,10,11)

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.

