

MENU 29.10-4.11.2018

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Placki owsiane z suszonymi owocami i dżemem (1,3,14)

II Śniadanie: Dietetyczny kapuśniak z ziemniakami (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kureczak w sosie gyros z ryżem parabolicznym i ogórkiem tatzyki (7)

Obiad: Makaron tagliatelle z polędwiczką w sosie teriyaki (1,6,11)

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

Kolacja: Jajeczno-kukurydziana pasta z pieczywem i szczypiorkiem (1,3,7)



WTOREK

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

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

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczka wieprzowa w sosie grzybowym z kaszą pęczak i burakami

Obiad: Tortilla z indykiem, dipem musztardowo-pomidorowym i sałatką

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

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

ŚRODA

Śniadanie: Jogurt grecki o smaku cynamonu z kawałkami jabłka i domową granolą (1,7)

II Śniadanie: Bruschetta z pomidorami i polędwicą sopocką (1)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Pieczeń z indyka z ryżem i surówką z pora (1,7)

Obiad: Filet z kureczaka w sosie orzechowym z rukolą i pomidorkami koktajlowymi (1,5,6)

Podwieczorek: Kokosowy ryż z jeżynami (7)

Kolacja: Sałatka gyros (7)

CZWARTEK

Śniadanie: Ziółowy twarożek z pieczywem chrupkim i ogórkiem zielonym (1,7)

II Śniadanie: Smoothie bananowo- truskawkowe z miętą

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kureczak w sosie własnym z kaszą i warzywami na parze (1)

Obiad: Chilli con carne z ryżem

Podwieczorek: Sałatka owocowa z gorzką czekoladą i pestkami dyni

Kolacja: Kanapki z pastą z makreli z czerwoną cebulą i ogórkiem konserwowym (1,4,7)

PIĄTEK

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

II Śniadanie: Krem owsiany o smaku waniliowym z musem jagodowym (1,7,8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Risotto meksykańskie ze schabem

Obiad: Ryba z ziemniakami z pieca i fasolką szparagową

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

Kolacja: Szakszuka z pieczywem (1,3)



SOBOTA

Śniadanie: Owsianka z jeżynami (1,7,8)

II Śniadanie: Sałatka z rukolą, wędzonym serem i pomidorkami koktajlowymi (7,10)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Dorsz z surówką z kapusty kiszzonej i pieczonymi ziemniakami (4)



Obiad: Makaron w sosie orzechowym z papryką i indykiem (1,5,6)

Podwieczorek: Roladki z bananem i masłem orzechowym (1,3,7)

Kolacja: Krem z czerwonej soczewicy z kawałkami kurczaka z grzankami (1,9)

NIEDZIELA

Śniadanie: Kefir z musli i mieszanką bakalii

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

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

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

Podwieczorek: Koktajl pinacolada z kokosem i płatkami owsianymi (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.

