

MENU 5.II-II.II.2018

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Jaglanka z gruszką (1,3,14)

II Śniadanie: Zupa tajska z indykiem (9)

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

Obiad: Kasza kuskus z kurczakiem w kremowym sosie ze szpinakiem (1,7)

Podwieczorek: Ciasto z truskawkami (1,3,7)

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

WTOREK

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

II Śniadanie: Pudding chia z musem owocowym (7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Udziec z kurozaka po bosforsku z kaszą z suszonymi pomidorami i burakami na ostro (1)

Obiad: Makaron z indykiem w jogurtowym sosie z brokułami (1,7)

Podwieczorek: Babeczki czekoladowe z wiśnią (3)

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

ŚRODA

Śniadanie: Zapiekanka owsiana z polewą jabłkowo-śliwkową (1,3,14)

II Śniadanie: Sałatka z wędzonym łososiem (4,7,10)

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

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

Podwieczorek: Smoothie z żółtych owoców z nasionami chia (7)

Kolacja: Makaron z suszonymi pomidorami, szpinakiem i kurczakiem (1,14)

CZWARTEK

Śniadanie: Owsianka z kaki (1,7)

II Śniadanie: Koktajl bananowy z cynamonem i granolą (1,7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kaszotto z kurczakiem, cukinią, suszonymi pomidorami i pieczarkami (1,14)

Obiad: Polędwiczki wieprzowe w sosie porowym z dzikim ryżem i marchewką z groszkiem

Podwieczorek: Babeczki z suszonymi owocami (1,3,7,14)

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

PIĄTEK

Śniadanie: Omlet owsiany z jabłkiem (1,3,14)

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

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk curry z ananasem i ryżem basmati

Obiad: Kuskus z suszonymi pomidorami, cukinią, pestkami słonecznika i wędzonym łososiem (1,4,14)

Podwieczorek: Jogurtowa panna cotta z musem malinowym (7)
Kolacja: Twarożek z papryką, kukurydzą, koperkiem i pieczywem (1,7)

SOBOTA

Śniadanie: Chleb chrupki z kremowym serkiem ze szczypiorkiem i pomidorkami (1,7)

II Śniadanie: Krem z brokuł (1,9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Makaron z udźcem z kurczaka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (1,14)

Obiad: Wołowina duszona z kaszą gryczaną i surówką (1,14)

Podwieczorek: Owoce pod zdrową kruszonką (1,14)

Kolacja: Potrawka z kapusty ze schabem i pieczywem (1)

NIEDZIELA

Śniadanie: Muffiny jaglane z jajkiem, szpinakiem i papryką (3,14)

II Śniadanie: Mus malinowy z serkiem ricotta i kruszonymi ciasteczkami (1,3,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z pieczarkami i kaszą

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

Podwieczorek: Serek wiejski o smaku bananowym z cynamonem i waflami ryżowymi (7)

Kolacja: Makaron w zielonym pesto z tuńczykiem, brokułami i serem feta (1,4,8)

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.

