

MENU 14.01-20.01.2019

PONIEDZIAŁEK

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

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

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

WTOREK

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

II Śniadanie: Budyń bananowy z pomarańczą i granatem (7)

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

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

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

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

ŚRODA

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: Polędwiczki w sosie własnym z ryżem i marchewką z groszkiem

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

Kolacja: Sałatka nicejska (1,3,4,10)

CZWARTEK

Śniadanie: Owsianka kakaowa z żurawiną (1,7,14)

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

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Schab nadziewany 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)

PIĄTEK



Śniadanie: Placki ryżowe z brzoskwinią i gruszką (3)

II Śniadanie: Barszcz z ziemniakami i jajkiem (3,9)

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

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

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

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

SOBOTA

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 kurczaka z kalafiozem 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)

NIEDZIELA

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

II Śniadanie: Pieczywo 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)

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. tubin.
13. Mięczaki.
14. Dwutlenek siarki i siarczyny.



