

MENU 7.01-13.01.2019

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Wafle ryżowe z kremowym serkiem i dżemem niskostodzonym (7,8)

II Śniadanie: Krem ziemniaczano- selerowy (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Filet z kurczaka z pomidorami i mozzarellą na kaszy gryczanej z sałatą i dipem jogurtowym (7)

Obiad: Makaron z pesto szpinakowym, indykiem i papryką (1,8)

Podwieczorek: Keksy owsiane (1,3,14)

Kolacja: Grahamka z pastą z kurczaka z ogórkiem kiszonym i czerwoną cebulą (1,10)

WTOREK

Śniadanie: Pomidorowa jajecznica ze szpinakiem i pieczywem (1,3)

II Śniadanie: Kurczak na liściach roszponki z grejfrutem i pestkami dyni (10)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Pieczeń rzymska z ryżem brązowym i miksem sałat (3,10)

Obiad: Udziec z kurczaka z kaszą z suszonymi pomidorami i ogórkiem tzatzyki (1,7)

Podwieczorek: Pudding ryżowy z mussem bananowo-jeżynowym (7)

Kolacja: Sałatka z gruszką i serem blue (1,7,8)

ŚRODA

Śniadanie: Naleśniki z pomarańczowym serkiem (1,3,7)

II Śniadanie: Pomidory faszerowane kaszą, oliwkami i szpinakiem (1,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Schab w sosie musztardowo- miodowym z papryką i ziemniakami (10)

Obiad: Indyk w kremowym sosie z suszonymi pomidorami i makaronem (1,7,14)

Podwieczorek: Twarożkowe rafaello (7,8)

Kolacja: Omlet z szynką parmeńska, pomidorami i bazylią (1,3)

CZWARTEK

Śniadanie: Omlet z grzybami, szynką i chlebem pumpernikiel (1,3,14)

II Śniadanie: Ryż jaśminowy z bananem, daktylami i prażonymi nasionami (8,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Fit nuggetsy z kurczaka z sałatką wiosenną i kaszą orkiszową (1,3)

Obiad: Polędwiczka w sosie musztardowym z fasolką szparagową i brązowym ryżem (10,14)

Podwieczorek: Gruszki nadziewane kakaową kaszą z pestkami dyni

Kolacja: Potrawka meksykańska (1)

PIĄTEK

Śniadanie: Jaglanka bananowa z malinami i orzechami (7,8)

II Śniadanie: Racuchy z pieczonym jabłkiem (1,3)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Udziec z kurczaka w sosie barbecue z kaszą gryczaną niepaloną i warzywami na parze (14)

Obiad: Dorsz w sosie słodko- ostrym z brązowym ryżem i surówką z kapusty (4,14)



Podwieczorek: Koktajl ananasowo- pietruszkowy (7,14)

Kolacja: Sałatka Cezar z dipem ziołowym (1,7)

SOBOTA

Śniadanie: Kefir z musem owocowym i kakaową granolą (1,7,14)

II Śniadanie: Papryka nadziewana i zapiekana z kaszą i warzywami (1)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk po argentyńsku z ryżem parabolicznym i surówką z marchwi

Obiad: Kurczak w sosie własnym z kaszą i sałatką z ogórka i pomidora (1,14)

Podwieczorek: Deser ryżowy o smaku porzeczkowym (7,11)

Kolacja: Jajecznicca z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem (1,3,14)

NIEDZIELA

Śniadanie: Serek ziarnisty z owocami i musem malinowym (7)

II Śniadanie: Mus jabłkowy z bakaliami i herbatnikami (1,5,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk w warzywach meksykańskich z makaronem (1)

Obiad: Schab duszony z papryką i pieczarkami z pieczonymi ziemniakami

Podwieczorek: Budyń owsiany o smaku kakaowym z malinami (1,7)

Kolacja: Kanapki z sadzonym jajkiem, chrzanem i rzodkiewką (1,3)

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.

