

MENU 4.02-10.02.2019

PONIEDZIAŁEK

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

II Śniadanie: Bagietka z pastą paprykowo- pomidorową i wędliną (1)

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

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

Podwieczorek: Kokosowy ryż z jeżynami (7)

Kolacja: Sałatka gyros (7)



WTOREK

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

II Śniadanie: Smoothie bananowo- truskawkowe z mięta

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak 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)

ŚRODA

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)



CZWARTEK

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

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

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Filet z kurczaka z kapustą kiszoną i pieczonymi ziemniakami (4)

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

Podwieczorek: Roladki kakaowe z serkiem i malinami (1,3,7)

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

PIĄTEK

Śniadanie: Kefir z musli i mieszanką bakalii (1,7,8)



- II Śniadanie: Chleb chrupki z pastą z suszonych pomidorów (1,14)
II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Burgery wołowe z miksem warzyw i dipem pomidorowym (1)
Obiad: Dorsz w czerwonym pesto z ryżem basmati i ogórkiem kiszonym (4)
Podwieczorek: Koktajl pinacolada z kokosem i płatkami owsianymi (1,7,14)
Kolacja: Sałatka z kurczakiem, awokado i mango (1,3,7)

SOBOTA

- 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)



NIEDZIELA

- 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 kurczaka 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)



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. Mięzaki.
14. Dwutlenek siarki i siarczyny.

