

MENU 18.03-24.03.2019

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Jaglanka waniliowa z żurawiną (7,14)

II Śniadanie: Ciasteczka ze słonecznikiem i kawałkami kiwi (1,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczki duszone z papryką, cukinią z kaszą kuskus (1)

Obiad: Filet z indyka z pieca z brązowym ryżem i surówką z pora (7)

Podwieczorek: Krem bananowo- porzeczkowy z otrębami (1,7)

Kolacja: Sałatka z rukolą, gruszką serem ricotta i dipem musztardowo- miodowym (7,10,11)

WTOREK

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

II Śniadanie: Dietetyczny kapuśniak z ziemniakami (9)

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

Obiad: Makaron tagliatelle w kremowym sosie z indykiem i brokułami (1,4,7)

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

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

ŚRODA

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)

CZWARTEK

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 sałatką z fasoli, kukurydzy i 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)

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 (4)

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

Kolacja: Szakszuka z pieczywem (1,3)



SOBOTA

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i cebulą (1,3)

II Śniadanie: Smoothie bananowo- truskawkowe z mięętą

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)



NIEDZIELA

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)

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

