

MENU 25.03-31.03.2019

PONIEDZIAŁEK

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)

WTOREK

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: Schab 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)

ŚRODA

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: Makaron z duszoną cukinią, suszonymi pomidorami, oliwkami i serem grana padano (1,7,14)

CZWARTEK

Śniadanie: Owsianka o smaku piernika z rodzynekami (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, kietkami i pestkami dyni (1,11)

PIĄTEK

Śniadanie: Owsianka 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 (1,14)

Podwieczorek: Jogurtowa panna cotta z musem malinowym (7)

Kolacja: Twarożek z papryką, kukurydzą, koperkiem i pieczywem (1,7)



SOBOTA

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

II Śniadanie: Sałatka z kurczakiem i jarmużem (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 fetą (1,14)



NIEDZIELA

Śniadanie: Owsianka z mango (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)

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

