

MENU 15.04- 20.04.2019

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Placek cukiniowy z rukolą i dipem bazyliowym (1,3,7)

II Śniadanie: Dietetyczne tiramisu (1,3,7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Bitki wieprzowe w sosie własnym z czerwonym ryżem i plastrami ogórka kiszzonego



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

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz- gruszka-mięta- limonka (1,4)

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

WTOREK

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

II Śniadanie: Słoneczny krem z płatkami migdałowymi (7,8)

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

Obiad: Schab duszony z papryką i pieczarkami z kaszą kuskus (1)

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

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

ŚRODA

Śniadanie: Kanapki z ziołową pastą serową, rzodkiewką i kietkami (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 pieczonymi ziemniakami i surówką z kapusty kiszzonej

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

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



CZWARTEK

Śniadanie: Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, ogórkiem zielonym i pieczywem (1,3,7)

II Śniadanie: Mus jabłko- mięta z biszkoptami i prażonymi migdałami (1,3)



II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczka wieprzowa w sosie śliwkowym z kaszą gryczaną i surówką z kapusty pekińskiej

Obiad: Łosoś w zielonym curry z brokułami i ryżem basmatii (4)

Podwieczorek: Pudding jaglano- bananowy z kakaem, ananasem i granatem

Kolacja: Sałatka grecka z grzankami (1,7)

PIĄTEK

Śniadanie: Papryka zapiekana z jaglanym farszem z pieczarkami i suszonymi pomidorami

II Śniadanie: Krem pomidorowo- pietruszkowy z fasolą białą (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Filet z kurczaka z duszoną kapustą kiszoną i ziemniakami

Obiad: Gulasz marokański z dynią, cukinią, ciecierzycą i makaronem (1)

Podwieczorek: Koktajl chia z mango, kurkumą i nutą imbiru

Kolacja: Kanapki z pastą z tuńczyka, jajka, ogórka kiszzonego i cebuli (1,3,4)

SOBOTA

Śniadanie: Owsianka cynamonowa z bananem i żurawiną (1,7)

II Śniadanie: Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Schab faszerowany suszonymi pomidorami z kaszą kuskus warzywami na parze (1)

Obiad: Dorsz z pieczonymi ziemniakami i sałatką wiosenną (4,7)

Podwieczorek: Babka jogurtowa ze skórką z pomarańczy (1,3,7,14)

Kolacja: Jaja z kaparami i pieczywem (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.



