

MENU 10.05-16.06.2019

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Owsianka kakaowa z żurawiną (1,7,14)

II Śniadanie: Ciasteczka z pestkami słonecznika i suszonymi owocami (1,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Schab nadziewany śliwką, kaszą i surówką z kapusty czerwonej

Obiad: Wołowina duszona z pieczarkami, ryżem i surówką z marchwi i selera (9)

Podwieczorek: Ciasto jabłkowo-śliwkowe (1,3,7)

Kolacja: Dip z rzodkiewki z pieczywem i pomidorkami koktajlowymi (1,7)

WTOREK

Śniadanie: Kanapki z pastą szpinakową z fetą, prażonym słonecznikiem i gruszką (1,7)

II Śniadanie: Grillowane warzywa z dipem bazyliowo- miętowym (7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kasza gryczana z kurczakiem i szparagami w sosie beszamelowym (1,7)

Obiad: Makaron pełnoziarnisty z indykiem w sosie curry z ananasem i rukolą (1)

Podwieczorek: Twarożek kinder country (7)

Kolacja: Potrawka z soczewicy z ryżem basmati (14)

ŚRODA

Śniadanie: Jogurt z musli i musem owocowym (1,7,14)

II Śniadanie: Pieczywo z pomidorem i z pastą twarogowo- miętową (1)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Wołowina duszona w sosie własnym z ryżem i ogórkiem konserwowym

Obiad: Tarta z brokułami, indykiem, mozzarellą i masą jajeczną (1,7)

Podwieczorek: Koktajl jagodowy z kokosem i waflami ryżowymi (1,7)

Kolacja: Sałatka z twarogiem i dipem paprykowym (1,7)

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki ryżowe z brzoskwinia i truskawkami (3)

II Śniadanie: Krem buraczany z jajkiem (3,9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kasza bulgur z udźcem z kurczaka i mizerią (1,7)

Obiad: Makaron penne z wołowiną w sosie pomidorowym z rukolą (1)

Podwieczorek: Babeczki cytrynowe ze skórką z pomarańczy i bananem (1,7,14)

Kolacja: Sałatka hawajska z dipem musztardowo-miodowym (10,14)

PIĄTEK

Śniadanie: Polenta z owocami i orzechami (4,8)

II Śniadanie: Serek ziarnisty z ogórkiem tzatzyki i pieczywem chrupkim (1,7)
II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowym z ryżem i burakami (7)

Obiad: Ryba w sosie czosnkowym z kaszą i puree z marchwi i selera (4,7,9)

Podwieczorek: Babeczki twarogowe z gorzką czekoladą i kiwi (1,7)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem, pomarańczą i batatami (10)

SOBOTA

Śniadanie: Owsianka kokosowa z żurawiną i pestkami dyni

II Śniadanie: Krem z dyni (1,9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Ziemniaki puree w kremie z dyni z filetem z indyka i brokułami

Obiad: Spaghetti bolognese z oliwkami i serem parmezan (1,7)

Podwieczorek: Sernik na zimno z kruchym spodem (1,7,14)

Kolacja: Kanapki z pastą z tososia i kukurydzą (1,4,7)

NIEDZIELA

Śniadanie: Jaglanka orzechowo-bananowa z sezamem (5,7,11)

II Śniadanie: Owoce pod migdałową kruszonką (1,8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk w szynce parmeńskiej z surówką z selera i kaszą owsianą (1,7,9,14)

Obiad: Filet z kurczaka z kalafiozem w sosie jogurtowym z żółtym ryżem (7)

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz-jabłko-imbir-cynamon

Kolacja: Sałatka z serem camembert i sosem żurawinowym (1,7,8,14)

ALERGENY

1. Zboża zawierające gluten.
2. Skorupiaki.
3. Jaja.
4. Ryby.
5. Orzeszki ziemne (arachidowe).
6. Soja.
7. Mleko (tęcznie 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. Mięczaki.
14. Dwutlenek siarki i siarczyny.

