

## MENU 17.05-23.06.2019

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Grahamka z twarogiem i dżemem (1,7,14)

II Śniadanie: Pikantna zupa z kurczakiem

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Filet z kurczaka z kaszą gryczaną i surówką z kapusty kiszanej

Obiad: Ryż po marokańsku z indykiem

Podwieczorek: Budyń waniliowy z musem malinowym i orzechami (7,8)

Kolacja: Omlet z szynka i brokułami (1,3)

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z pastą jajeczną z porem (1,3,7)

II Śniadanie: Zupa ogórkowa z ziemniakami (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak w sezamie z miksem sałat i ryżem (3,10,11)

Obiad: Polędwiczki wieprzowe po argentyńsku z kaszą i kapustą kiszoną (1)

Podwieczorek: Fit pieguski z winogronami (1,7)

Kolacja: Potrawka paprykowa z makaronem (1)

### ŚRODA

Śniadanie: Jogurt owsiany o smaku brzoskwiniowym z orzechami (1,7,8)

II Śniadanie: Pasta chrzanowa z szynką i papryką (1,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak w sosie szczypiorkowym z kaszą kuskus i burakami (1,7)

Obiad: Placki ziemniaczane z gulaszem wołowym (3)

Podwieczorek: Koktajl wiśniowy z granolą (1,7)

Kolacja: Sałatka z jajkiem, rzodkiewką i kietkami fasoli mung (3,7)

### CZWARTEK

Śniadanie: Paprykarz z tuńczyka z pieczywem (1,4,14)

II Śniadanie: Kakaowy deser z orzechami (7,8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczki wieprzowe duszone z pieczarkami i cebulą w pomidorowym sosie z ryżem

Obiad: Kurczak po toskańsku z makaronem (1,7)

Podwieczorek: Serek ziarnisty z owocami (7)

Kolacja: Orientalna zupa z indykiem (2,4,9)

### PIĄTEK

Śniadanie: Twaróg z oliwkami, pomidorem i pieczywem (1,7,14)

II Śniadanie: Mus owocowy z prażonymi nasionami słonecznika

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Risotto z indykiem

Obiad: Nuggetsy rybne z ryżem i czerwoną kapustą (3)

Podwieczorek: Brownie z gorzką czekoladą (3)

Kolacja: Ratatouille (1)

## SOBOTA

Śniadanie: Owsianka z suszonymi owocami (1,7,14)

II Śniadanie: Budyń czekoladowy z musem z mango i czarną porzeczką (7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczki wieprzowe duszone z grzybami mun i ryżem

Obiad: Lasagne bolognese ze szpinakiem (1,7)

Podwieczorek: Pełnoziarniste pancakes z musem owocowym i serkiem (1,3,7)

Kolacja: Sałatka grecka z grzankami czosnkowymi (1,3,7)

## NIEDZIELA

Śniadanie: Tarta jaglana z budyniem i malinami (1,7,14)

II Śniadanie: Krem z marchwi i batata

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kureczak nadziewany suszonymi pomidorami i mozzarellą z kaszą kuskus i fasolką szparagową (1,7)

Obiad: Indyk w migdałach z puree ziemniaczano brokuutowym i sałatką z kapusty pekińskiej (3,8)

Podwieczorek: Kokosowy pudding chia z musem wiśniowym (3)

Kolacja: Jaja sadzone w papryce z pastą z suszonych pomidorów (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.







