

## MENU 12.11-17.11.2019

### WTOREK

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

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

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

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

Podwieczorek: Fit pieguski z winogronami (1,7)

Kolacja: Potrawka paprykowa z makaronem (1)

### ŚRODA

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

II Śniadanie: Zupa ogórkowa z ziemniakami (9)

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

Obiad: Makaron z kurczakiem i mango w mleczku kokosowym z nutą imbiru i szczypiorkiem (1)

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz-jabłko-imbir-cynamon

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

### CZWARTEK

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 kiszonej

Obiad: Ryż po marokańsku z indykiem

Podwieczorek: Truskawkowe oat bowl z prażonymi pestkami dyni, słonecznika i migdałami (1,7,8)

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

### PIĄTEK

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: Łosoś wędzony po toskańsku z makaronem (1,7)

Podwieczorek: Muffiny owsiane z jabłkiem i rodzynkami z musem owocowym (1)

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

### SOBOTA

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)

### NIEDZIELA

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 z kurczaka z ryżem i czerwoną kapustą (3)

Podwieczorek: Brownie z gorzką czekoladą (3)

Kolacja: Musaka drobiowa









