

## MENU 16.12-22.12.2019

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Naleśniki z pomarańczowym serkiem (1,3,7)

II Śniadanie: Krem pomidorowo- soczewicowy (1,9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Schab w sosie musztardowo- miodowym z papryką i ziemniakami (10)

Obiad: Indyk w kremowym sosie z suszonymi pomidorami i makaronem (1,7,14)

Podwieczorek: Twarożkowe rafaello (7,8)

Kolacja: Omlet z szynką parmeńska, pomidorami i bazylią (1,3)

### WTOREK

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

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

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak w sosie własnym z czerwonym ryżem i plasterkami ogórka kiszzonego

Obiad: Polędwiczki wieprzowe duszone z puree ziemniaczano-groszkowym i miksem sałat (4)

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz- gruszka-mięta- limonka (14)

Kolacja: Hummus szpinakowo- czosnkowy z rzodkiewką i czarnuszką (1)

### ŚRODA

Śniadanie: Pomidorowa jajecznica ze szpinakiem i pieczywem (1,3)

II Śniadanie: Kurczak na liściach roszponki z grejfrutem i pestkami dyni (10)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Pieczeń rzymska z ryżem brązowym i miksem sałat (3,10)

Obiad: Tarta pełnoziarnista z pieczarkami, cukinią, pomidorami i mozzarellą (1,3,7)

Podwieczorek: Jogurtowe ciasto truskawkowe (1,3,7)

Kolacja: Sałatka z gruszką i serem blue (1,7,8)

### CZWARTEK

Śniadanie: Orkiszowy jogurt z duszonymi owocami (1,7)

II Śniadanie: Racuchy z pieczonym jabłkiem (1,3)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Udziec z kurczaka w sosie barbecue z kaszą gryczaną niepaloną i warzywami na parze (14)

Obiad: Wołowina w sosie słodko- ostrym z brązowym ryżem i surówką z kapusty (4,14)



Podwieczorek: Koktajl ananasowo- pietruszkowy (7,14)

Kolacja: Sałatka Cezar z dipem ziołowym (1,7)

## PIĄTEK

Śniadanie: Kanapki z ziołową pastą serową, rzodkiewką i kietkami (1,7)

II Śniadanie: Mus jabtko- 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: Ryba w zielonym curry z brokułami i ryżem basmatii (4)

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

Kolacja: Sałatka grecka z grzankami (1,7)

## SOBOTA

Śniadanie: Omlet z grzybami, szynką i chlebem pumpernikiel (1,3,14)

II Śniadanie: Ryż jaśminowy z bananem, daktylami i prażonymi nasionami (8,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Fit nuggetsy z kurczaka z sałatką wiosenną i kaszą orkiszową (1,3)

Obiad: Kasza z burakiem, duszoną wołowiną i warzywami na parze (1)

Podwieczorek: Gruszki nadziewane kakaową kaszą

Kolacja: Potrawka meksykańska (1)

## NIEDZIELA

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

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

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Tortilla hawajska z indykiem (1,7)

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

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

Kolacja: Kanapki z pastą z zielonego groszku z warzywami (1)

### 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. Ćwiniak.

13. Mięzaki.

14. Dwutlenek siarki i siarczyny.









