

## MENU 9.12-15.12.2019

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Omlet z kurczakiem i ogórkiem kiszonym (1,3)

II Śniadanie: Ciastka kokosowe z polewą z gorzkiej czekolady (3)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Ziemniaki z duszoną kapustą i schabem nadziewanym jabłkiem

Obiad: Pęczotto z grzybami, indykiem i parmezanem (1,7)

Podwieczorek: Smoothie banan- pomarańcza- cynamon

Kolacja: Zupa z tortellini, papryką i porem (1,3,7)

### WTOREK

Śniadanie: Chleb chrupki z kremowym serkiem ze szczypiorkiem i pomidorkami (1,7)

II Śniadanie: Krem z brokuł (1,9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Makaron z udźcem z kurczaka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (1,14)

Obiad: Wołowina duszona z kaszą gryczaną i surówką (1,14)

Podwieczorek: Owoce pod zdrową kruszonką (1,14)

Kolacja: Potrawka z kapusty ze schabem i pieczywem (1)

### CZWARTEK

Śniadanie: Kakaowa kasza z pestkami dyni, kokosem i truskawkami

II Śniadanie: Ciasteczka morelowe z musem owocowym (1,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Wołowina duszona z mango i ryżem parabolicznym (6)

Obiad: Kasza z burakiem z leczo i kurczakiem (1)

Podwieczorek: Budyń bananowo- malinowy z prażonymi orzechami (5,7,8)

Kolacja: Grahamka z pastą drobiową z ogórkiem kiszonym i czerwoną cebulą (1,10)

### ŚRODA

Śniadanie: Wafle ryżowe z serkiem i dżemem niskostodzionym (7,8)

II Śniadanie: Krem ziemniaczano- kalafiorowy (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Burger drobiowy z karmelizowaną cebulą, grahamką, rukolą i ogórkiem kiszonym (1)

Obiad: Makaron z pesto szpinakowym, schabem i papryką (1,8)

Podwieczorek: Keks owsiany (1,3,14)

Kolacja: Kanapki z pastą brokułową z serem i prażonym słonecznikiem

## PIĄTEK

Śniadanie: Kefir z musem owocowym i kakaową granolą (1,7,14)

II Śniadanie: Papryka nadziewana i zapiekana z kaszą i warzywami (1)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk po argentyńsku z ryżem parabolicznym i surówką z marchwi

Obiad: Ryba z puree ziemniaczanym i sałatką z ogórka i pomidora (1,4,7,14)

Podwieczorek: Deser ryżowy o smaku porzeczkowym (7,11)

Kolacja: Sałatka z prażoną cieciorką, świeżym szpinakiem, fetą, pomidorkami i sosem chrzanowym (1,7)

## SOBOTA

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

II Śniadanie: Chleb chrupki z salsą z mango, papryki i awokado (1)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kasza gryczana niepalona z indykiem nadziewanym ogórkiem konserwowym z kapustą czerwoną

Obiad: Polędwiczka wieprzowa w czerwonym pesto z fasolą i makaronem ryżowym (8)

Podwieczorek: Naleśniki czekoladowe z truskawkowym serkiem i orzechami nerkowca (1,3,7,8)

Kolacja: Pasta z suszonych pomidorów z ogórkiem zielonym i szczypiorkiem (1,14)

## NIEDZIELA

Śniadanie: Babeczki wytrawne z dipem pomidorowo-ziółtym (1,3,7)

II Śniadanie: Sałatka owocowa z jogurtem greckim i gorzką czekoladą (7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak w mleku kokosowym z pomidorami i ryżem (7)

Obiad: Udziec z kurczaka z kaszą z suszonymi pomidorami i ogórkiem tzatzyki (1,7)

Podwieczorek: Smoothie mango-banan-truskawka z nutą bazylii

Kolacja: Fasolka po bretońsku ze schabem (1)







