

MENU 14-20.09.2020

PONIEDZIAŁEK

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

II Śniadanie: Pasta z pieczonych warzyw z sałatą, natką pietruszki i pieczywem (1,9)

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: Ciasto truskawkowe z kruszonką (1,3,7)

Kolacja: Kuskus z kurczakiem, fetą, burakiem i pesto szpinakowym (1,7,8)

WTOREK

Śniadanie: Chlebek bananowy z cytrynowym jogurtem (1,3,7)

II Śniadanie: Krem porowo- ziemniaczany z grzankami (9)

II Śniadanie BB: Roladki z indyka ze szpinakiem i serem feta z żółtym ryżem i burakami (7)

Obiad: Schab pieczony w majeranku z kaszą bulgur i marchewką z groszkiem (1)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe (1,3)

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i kruszonym jajkiem (1,3,4,7)

ŚRODA

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)

CZWARTEK

Śniadanie: Jogurt z musem bananowo- kakaowym i muslie (1,7,8,14)

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

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kasza z suszonymi pomidorami, kotletami drobiowymi i fasolką szparagową

Obiad: Polędwiczki w sosie własnym z ryżem i marchewką z groszkiem

Podwieczorek: Truskawkowy serek z kokosową kruszonką i granatem (3,7,14)



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

PIĄTEK

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

II Śniadanie: Mus jabłko- mięta z biszkoptami i prażonymi migdałami (1,3)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak w sosie własnym z kaszą gryczana 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: Serek ziarnisty z owocami i musem truskawkowym (7)

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

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)

NIEDZIELA

Śniadanie: Papryka nadziewana i zapiekana z kaszą jaglaną, suszonymi pomidorami i pieczarkami

II Śniadanie: Krem pomidorowo- pietruszkowy z czerwoną fasolą (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczka z duszoną kapustą kiszoną i ziemniakami i pieca

Obiad: Indyk duszony z cukinią i makaronem (1)

Podwieczorek: Smoothie chia z mango, kurkumą i nuta imbiru

Kolacja: Kanapki z pastą z tuńczyka, twarogu i ogórka kiszzonego (1,3,4)

ALERGENY

1. Zboża zawierające gluten. 2. Skorupiaki. 3. Jaja.

4. Ryby. 5. Orzeszki ziemne (arachidowe).

6. Soja. 7. Mleko (tęcznie z laktosą) i pochodne. 8. Orzechy 9. Seler. 10. Gorczyca. 11. Nasiona sezamu.

12. Łubin. 13. Mięczaki. 14. Dwutlenek siarki i siarczyny.

