

MENU 7-13.09.2020

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: Wafle ryżowe z serkiem i dżemem niskosłodzonym (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, udźcem z kurczaka i papryką (1,8)

Podwieczorek: Keks owsiany (1,3,14)

Kolacja: Kanapki z pastą brokułową, warzywami i prażonym słonecznikiem

ŚRODA

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 sałatką wiosenną i kaszą orkiszową (1,3,10)

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

Podwieczorek: Gruszki nadziewane kakaową kaszą

Kolacja: Potrawka meksykańska (1)

CZWARTEK

Śniadanie: Placki jaglane z cukinii z dipem bazyliowym (3,7)

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

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

Obiad: Polędwiczki wieprzowe duszone z puree ziemniaczano-groszkowym i miksami sałatek (10)

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz- gruszka- mięta- limonka



Kolacja: Hummus szpinakowo- czosnkowy z rzodkiewką i czarnuszką (1,11)

PIĄTEK

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: Ryba 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)

SOBOTA

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: Polędwiczka wieprzowa po argentyńsku z ryżem parabolicznym i surówką z marchwi

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

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

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

NIEDZIELA

Śniadanie: Babeczki wytrawne z dipem pomidorowo- ziołowym (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)

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 9. Seler. 10. Gorczyca. 11. Nasiona sezamu.

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

