

MENU 19.10-25.10.2020

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Jaglanka z gruszką (7)

II Śniadanie: Zupa tajska z indykiem (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Wołowina w sosie curry z duszoną papryką na makaronie ryżowym

Obiad: Kasza kuskus z filetem z kurczaka w kremowym sosie ze szpinakiem (1,7)

Podwieczorek: Ciasto z truskawkami (1,3,7)

Kolacja: Makaron z duszoną cukinią, suszonymi pomidorami, oliwkami i serem grana padano (1,7,14)

WTOREK

Śniadanie: Omlet jabłkowy z sosem cynamonowy (1,3,7)

II Śniadanie: Wafle ryżowe z pastą twarogowo- miętową i pomidorem (1,7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk w sosie słodko-kwaśnym z ryżem brązowym (6)

Obiad: Schab w sosie pieprzowym z kaszą gryczaną paloną i surówką z białek kapusty (7)

Podwieczorek: Koktajl bananowy z cynamonem i granolą (1,7)

Kolacja: Sałatka z serem camembert, burakiem i granatem (1,7,10)

ŚRODA

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 bulgur i surówką (1,14)

Podwieczorek: Owoce pod zdrową kruszonką (1,14)

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

CZWARTEK

Śniadanie: Zapiekanka owsiana z polewą jabłkowo-śliwkową (1,3,14)

II Śniadanie: Sałatka z kurczakiem i jarmużem (4,7,10)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Talarki z batata z duszoną wołowiną z brokułami (6)

Obiad: Ziemniaki w orzechach z koperkiem z pieczonym kurczakiem i ogórkiem kiszonym (5)

Podwieczorek: Smoothie z żółtych owoców z nasionami chia (7)

Kolacja: Makaron z suszonymi pomidorami, szpinakiem i fetą (1,14)

PIĄTEK

Śniadanie: Owsianka z mango (1,7)

II Śniadanie: Mus kokosowo- dyniowy z prażonymi migdałami, gorzką czekoladą i wiórkami kokosowymi (8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kaszotto z indykiem, cukinią, suszonymi pomidorami i pieczarkami (1,14)

Obiad: Ryba w sosie porowym z dzikim ryżem i marchewką z groszkiem (4)

Podwieczorek: Babeczki z suszonymi owocami (1,3,7,14)

Kolacja: Pieczywo z pasztetem warzywnym i ogórkiem kiszonym (1,3)

SOBOTA

Śniadanie: Muffiny jaglane z jajkiem, szpinakiem i papryką (3,14)

II Śniadanie: Mus malinowy z serkiem ricotta i kruszonymi ciasteczkami (1,3,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z kaszą orkiszową i ogórkiem konserwowym

Obiad: Indyk w pieczarkach z ryżem parabolicznym i zielonym groszkiem

Podwieczorek: Serek wiejski o smaku bananowym z cynamonem i waflami ryżowymi (7)

Kolacja: Makaron w zielonym pesto z tuńczykiem, brokułami i serem feta (1,4,8)

NIEDZIELA

Śniadanie: Jogurty z muslie i musem jabłkowo-jagodowym (1,7,14)

II Śniadanie: Arabska zupa z soczewicą i szpinakiem (1)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Południczka wieprzowa w sosie koperkowym z ziemniakami z wody i surówką z kapusty kiszonej i jabłkiem

Obiad: Tortilla zapiekana z farszem meksykańskim i mozzarellą (1,7)

Podwieczorek: Cynamonowym jabłecznik

Kolacja: Sałatka z burakiem, jajkiem i serem feta (1,3,7)

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.



