

MENU 26.10-1.11.2020

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Kakaowa kasza z pestkami dyni, kokosem i duszonymi śliwkami

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 soczewicą 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)

WTOREK

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)

ŚRODA

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)

CZWARTEK

Śniadanie: Wafle ryżowe z serkiem i dżemem niskostodzonem (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: Keksz owsiany (1,3,14)

Kolacja: Kanapki z pastą brokułową, warzywami 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: Polędwiczka wieprzowa po argentyńsku z ryżem parabolicznym i surówką z marchwi

Obiad: Ryba na puree ziemniaczanym z 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: 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: Indyk w sosie słodko- ostrym z brązowym ryżem i surówką z kapusty (14)

Podwieczorek: Koktajl ananasowo- pietruszkowy (7,14)

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

NIEDZIELA

Śniadanie: Placek jaglany 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 kiszzonego

Obiad: Polędwiczki wieprzowe duszone z puree ziemniaczano-groszkowym i miksem sałat (10)

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz- gruszka-mięta- limonka

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

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.



