

MENU 16-22.11.2020

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki ryżowe z brzoskwinia i prażonym słońcem

II Śniadanie: Barszcz zabieleny z jajkiem i ziemniakami (3,8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kasza bulgur z udźcem z kurczaka i mizerią (1,7)

Obiad: Makaron penne z indykiem w sosie chrzanowym z rukolą (1)

Podwieczorek: Babeczki cytrynowe ze skórką z pomarańczy i bananem (1,7,14)

Kolacja: Sałatka hawajska z dipem musztardowo-miodowym (10,14)

WTOREK

Śniadanie: Twaróg z oliwkami, pomidorem i pieczywem (1,7,14)

II Śniadanie: Mus owocowy z prażonymi nasionami słońca

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Risotto z indykiem

Obiad: Nuggetsy drobiowe z kaszą bulgur i czerwoną kapustą (3,4)

Podwieczorek: Brownie z gorzką czekoladą (3)

Kolacja: Ratatouille z makaronem

ŚRODA

Śniadanie: Jogurt z musli i musem owocowym (1,7,14)

II Śniadanie: Krem z dyni

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Wołowina duszona w sosie własnym z ryżem i ogórkiem konserwowym

Obiad: Tarta z brokułami, kurczakiem, mozzarellą i masą jajeczną (1,3,7)

Podwieczorek: Koktajl jagodowy z kokosem i waflami ryżowymi (1,7)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem, pomarańczą i batatami (10)

CZWARTEK

Śniadanie: Grahamka z twarogiem i dżemem (1,7,14)

II Śniadanie: Pikantna zupa z fasolą (9)

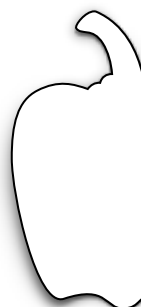
II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Filet z indyka z kaszą gryczaną i surówką z kapusty kiszanej


Obiad: Ryż po marokańsku ze schabem

Podwieczorek: Truskawkowe oat bowl z prażonymi pestkami dyni, słońca i migdałami (1,7,8)

Kolacja: Omlet z szynką i brokułami (1,3)

PIĄTEK





Śniadanie: Pieczona owsianka śliwkowa z jogurtem greckim i musem z moreli z nasionami chia (1,7)

II Śniadanie: Ciasto rafaello (1,7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Makaron w pesto paprykowym z duszoną polędwiczką wieprzową (1)

Obiad: Kurkumowy ryż z ziołowym filetem rybnym i surówką z marchwi i prażonego słonecznika (4,7)

Podwieczorek: Jogurt straciatella ze świeżymi owocami (7)

Kolacja: Carpaccio z buraka na rukoli z serem i pełnoziarnistą bagietką (1,7)

SOBOTA

Śniadanie: Owsianka z suszonymi owocami (1,7,14)

II Śniadanie: Budyń czekoladowy z musem z mango i czarną porzeczką (7)

II Śniadanie w wersji bodybuilder: Schab z grzybami mun i kuskusem (1)

Obiad: Lasagne bolognese ze szpinakiem (1,7)

Podwieczorek: Pełnoziarniste pancakes z musem owocowym i serkiem (1,3,7)

Kolacja: Sałatka grecka z grzankami czosnkowymi (1,3,7)

NIEDZIELA

Śniadanie: Paprykarz z tuńczyka z pieczywem (1,4,14)

II Śniadanie: Kakaowy deser z orzechami (1,7,8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczki wieprzowe duszone z pieczarkami i cebulą w pomidorowej paście z ryżem

Obiad: Udziec z kurczaka po toskańsku z kaszą bulgur (1,7)

Podwieczorek: Muffiny owsiane z jabłkiem i rodzynkami z musem owocowym (1)

Kolacja: Orientalna zupa z indykiem (9)

*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. tulin 13. Mięczaki 14. Dwutlenek siarki i siarczyny

