

MENU 11-17.01.2021

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Owsianka kakaowa z żurawiną (1,7,14)

II Śniadanie: Ciasteczka z pestkami słonecznika i suszonymi owocami (1,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder : Schab nadziewany śliwką, kaszą i surówką z kapusty czerwonej

Obiad: Polędwiczki z pieczarkami, ryżem i surówką z marchwi i selera (9)

Podwieczorek: Ciasto jabłkowo-śliwkowe (1,3,7)

Kolacja: Dip z rzodkiewki z pieczywem i pomidorkami koktajlowymi (1,7)

WTOREK

Śniadanie: Płatki ryżowe z brzoskwinią i prażonym słonecznikiem

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)

ŚRODA

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

II Śniadanie: Mus owocowy z prażonymi nasionami słonecznika

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Risotto ze schabem

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

Podwieczorek: Brownie z gorzką czekoladą (3)

Kolacja: Ratatouille z makaronem

CZWARTEK

Śniadanie: Owsianka kokosowa z żurawiną i pestkami dyni

II Śniadanie: Grillowane warzywa z dipem bazyliowo- miętowym (7)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Ziemniaki puree w kremie z dyni z filetem z indyka i brokułami

Obiad: Spaghetti w sosie pomidorowym z wołowiną, oliwkami i serem grana padano (1,7)

Podwieczorek: Sernik na zimno z kruchym spodem (1,7,14)

Kolacja: Kanapki z pastą z łososia i kukurydzą (1,4,7)

PIĄTEK





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 i wędzonym łososiem (1,3)

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

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

SOBOTA

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, słonecznika i migdałami (1,7,8)

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

NIEDZIELA

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 kurczakiem 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)

*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

