

MENU 18-24.01.2021

PONIEDZIAŁEK

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)

WTOREK

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

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

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Południczki 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)

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z bazyliową pastą jajeczną (1,3,7)

II Śniadanie: Owoce pod migdałową kruszonką (1,8)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak w sezamie z miksem sałat i kaszą (3,10,11)

Obiad: Południczki wieprzowe z ryżem i burakami (1)

Podwieczorek: Fit pieguski z winogronami (1,7)

Kolacja: Potrawka paprykowa z makaronem (1)

CZWARTEK

Śniadanie: Jaglanka orzechowo-bananowa z sezamem (5,7,11)

II Śniadanie: Zupa ogórkowa z ziemniakami (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Indyk w szynce parmeńskiej z surówką z selera i ryżem (7,9,14)

Obiad: Makaron z kurczakiem i mango w mleczku kokosowym z nutą imbiru i szczypiorkiem (1)

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz-jabłko-imbir-cynamon

Kolacja: Sałatka z serem camembert i sosem żurawinowym (1,7,8,14)



PIĄTEK

Śniadanie: Placki owsiane z suszonymi owocami i dżemem (1,3,14)

II Śniadanie: Zupa minestrone z ryżem

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Schab w sosie gyros z kaszą jaglaną i ogórkiem tzatzyki (7)

Obiad: Ziemniaki z filetem rybnym z pieca z czosnkową posypką z brokułami (1,4)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe z pomarańczą (1,3)

Kolacja: Jajeczno-kukurydziana pasta z pieczywem i szczypiorkiem (1,3,7,10)

SOBOTA

Śniadanie: Jogurt owsiany o smaku brzoskwiniowym z orzechami (1,7,8)

II Śniadanie: Pasta chrzanowa z szynką i papryką (1,7,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Udziec z kurczaka w sosie szczypiorkowym z kaszą kuskus i burakami (1,7)

Obiad: Placki ziemniaczane z gulaszem wołowym (3)

Podwieczorek: Koktajl wiśniowy z granolą (1,7)

Kolacja: Sałatka z jajkiem, rzodkiewką i kietkami fasoli mung (3,7)

NIEDZIELA

Śniadanie: Jogurt grecki o smaku cynamonu z kawałkami jabłka i domową granolą (1,7)

II Śniadanie: Bagietka z pastą paprykowo-pomidorową i wędliną (1,11)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Pieczeń z indyka z ryżem brązowym i sałatką z fasoli, kukurydzy i pora (7)

Obiad: Filet z kurczaka w sosie orzechowym z rukolą i pomidorkami koktajlowymi (1,5,6)

Podwieczorek: Kokosowy ryż z jeżynami (7)

Kolacja: Sałatka gyros (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. Ćmin
13. Mięczaki 14. Dwutlenek siarki i siarczyny