

MENU 2-8.08.2021r.

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Babeczki wytrawne z dipem pomidorowo- ziołowym (1,3,7)

II Śniadanie: Jagielnik rafaello

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Kurczak goa z ryżem i miksem sałat

Obiad: Udziec z kurczaka z kaszą z suszonymi pomidorami i ogórkiem tzatzyki (1,7)

Podwieczorek: Smoothie mango-banan-truskawka z nutą bazylii

Kolacja: Fasolka po bretońsku ze schabem (1)

WTOREK

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

II Śniadanie: Chtodnik z botwinki z ogórkiem i rzodkiewką (1,3,7)

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)

ŚRODA

Śniadanie: Kasza gryczana z jogurtem naturalnym i musem truskawkowo-bananowym (7)

II Śniadanie: Krem pomidorowo- pietruszkowy z czerwoną fasolą (9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczka z duszoną kapustą kiszoną i ziemniakami i pieca

Obiad: Indyk duszony z cukinią i makaronem (1)

Podwieczorek: Smoothie chia z mango, kurkumą i nuta imbiru

Kolacja: Kanapki z pastą z tuńczyka, twarogu i ogórka kiszzonego(1,3,4)

CZWARTEK

Śniadanie: Pomidorowa jajecznica ze szpinakiem i pieczywem (1,3)

II Śniadanie: Pasta z pieczonych warzyw z sałatką, natką pietruszki i pieczywem (1,9)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Pieczeń rzymska z ryżem brązowym i miksem sałat (3,10)

Obiad: Tarta pełnoziarnista z pieczarkami, cukinią, pomidorami i mozzarellą (1,3,7)

Podwieczorek: Ciasto truskawkowe z kruszonką (1,3,7)

Kolacja: Sałatka z arbuzem, fetą i szpinakiem (7)



PIĄTEK

- Śniadanie: Kanapki z ziołową pastą serową, rzodkiewką i kietkami (1,7)
II Śniadanie: Mus jabłko- mięta z biszkoptami i prażonymi migdałami (1,3)
II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Lasagnea z cukinią i sosem pomidorowym (1,7)
Obiad: Ryba w zielonym curry z brokułami i ryżem basmatii (4)
Podwieczorek: Pudding ryżowo- bananowy z kakaem, ananasem i granatem
Kolacja: Sałatka grecka z grzankami (1,7)

SOBOTA

- Śniadanie: Serek ziarnisty z owocami i musem truskawkowym (7)
II Śniadanie: Kurczak na liściach roszponki z grejpfrutem i pestkami dyni (10)
II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Tortilla hawajska z indykiem (1,7)
Obiad: Kurczak duszony z papryką i pieczarkami z kaszą kuskus (1)
Podwieczorek: Budyń owsiany o smaku kakaowym z malinami (1,7)
Kolacja: Kanapki z pastą z zielonego groszku z warzywami (1)

NIEDZIELA

- Śniadanie: Naleśniki z pomarańczowym serkiem (1,3,7)
II Śniadanie: Krem pomidorowo- soczewicowy (1,9)
II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczka w sosie musztardowo- miodowym z papryką i ziemniakami (10)
Obiad: Indyk w kremowym sosie z suszonymi pomidorami i makaronem (1,7,14)
Podwieczorek: Twarożkowe rafaello (7,8)
Kolacja: Omlet z szynką parmeńska, pomidorami i bazylią (1,3)

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