

MENU 26.07-1.08.2021r.

PONIEDZIAŁEK

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)

WTOREK

Śniadanie: Jogurty z muslie i musem jabłkowo-jagodowym (1,7,14)

II Śniadanie: Arabska zupa z soczewicą i szpinakiem (1)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Polędwiczka wieprzowa w sosie koperkowym z ziemniakami z wody i surówką z kapusty kiszzonej i jabłkiem

Obiad: Tortilla zapiekana z farszem meksykańskim i mozzarellą (1,7)

Podwieczorek: Cynamonowym jabłecznik

Kolacja: Sałatka z burakiem, jajkiem i ogórkiem kiszonym (1,3,7)

ŚRODA

Śniadanie: Omlet z wiórkami kokosa, mozzarellą, pomidorkami i bagietką (1,3,7)

II Śniadanie: Zielone smoothie z masłem orzechowym (5)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Lasagnea z cukinią i oliwkami (1)

Obiad: Kurczak w sosie rabarbarowym z ryżem i groszkiem cukrowym

Podwieczorek: Sałatka z ricottą, gruszką, granatem i dressingiem imbirowym (7,8)

Kolacja: Japchea- koreański makaron z warzywami i kurczakiem (1,11)

CZWARTEK

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)

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 pod pierzynką pieczarkowo- serową na puree ziemniaczanym z sałatką z ogórka i pomidora (1,3,14)

Podwieczorek: Deser ryżowy o smaku porzeczkowym (7,11)

Kolacja: Sałatka z prażoną cieciorką, świeżym szpinakiem, fetą, pomidorkami i sosem chrzanowym (1,7)

SOBOTA

Śniadanie: Omlet z grzybami, szynką i chlebem pumpernikiel (1,3,14)

II Śniadanie: Ryż jaśminowy z bananem, daktylami i prażonymi nasionami (8,14)

II Śniadanie w wersji Bodybuilder: Fit nuggetsy z sałatką wiosenną i kaszą orkiszową (1,3,10)

Obiad: Kasza z duszoną wołowiną i warzywami na parze (1)

Podwieczorek: Gruszki nadziewane kakaową kaszą

Kolacja: Potrawka meksykańska (1)

NIEDZIELA

Śniadanie: Wafle ryżowe z serkiem i dżemem niskostodzonym (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: Kekсы owsiany (1,3,14)

Kolacja: Kanapki z pastą brokurową, warzywami i prażonym słonecznikiem

Śniadanie: Chlebek bananowy z cyną

*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