



Menu 09.12-15.12.2019

Poniedziałek

Śniadanie - Jajka faszerowane z kiełkami

II śniadanie - Orzeźwiający chłodnik litewski w wersji fit

Obiad - Grillowany kurczak po meksykańsku

Podwieczorek - Ciasto z ciecierzycy z masłem orzechowym i czekośliwką

Kolacja - Fit szaszłyki z kurczaka z warzywami

Wtorek

Śniadanie - Szakszuka

II śniadanie - Bałkańska sałatka z papryką i ogórkami

Obiad - Burgery z indyka, cukinii i fety

Podwieczorek - Migdałowe smoothie z owocami

Kolacja - Placuszki z cukinią i sosem z awokado

Środa

Śniadanie - Hummus z imbirem i kurkumą

II śniadanie - Lekka zupa krem z zielonych warzyw

Obiad - Gulasz z indyka z ryżem brązowym

Podwieczorek - „Kolorowo- owocowo” na słodko z białym serem

Kolacja - Rolady z kurczaka z żurawiną i serem camembert

Czwartek

Śniadanie - Bliny gryczane z twarożkiem, szczypiorkiem i rzodkiewką

II śniadanie - Sałatka kebab-gyros light

Obiad - Indyk duszony z marchewką, papryką i selerem

Podwieczorek - Jogurt z płatkami, pomarańczą i orzechami

Kolacja - Wołowina z fasolą i kukurydzą

Piątek

Śniadanie - Sałatka z jajkiem rzodkiewką i jogurtem naturalnym

II śniadanie - Koktajl brzoskwinowy z mlekiem

Obiad - Kulki z kaszy gryczanej z grillowanym kurczakiem

Podwieczorek - Kasza jaglana z burakiem, jabłkiem i pestkami dyni

Kolacja - Dorsz w sosie słodko - kwaśnym z warzywami

Sobota

Śniadanie - Pasta jajeczna z awokado

II śniadanie - Placki z serkiem wiejskim i owocami

Obiad - Roladki drobiowe faszerowane fetą z kaszą bulgur

Podwieczorek - Tarta z żurawiną i bezą

Kolacja - Makaron z tuńczykiem, pomidorami i kukurydzą

Niedziela

Śniadanie - Frittata fit z burakiem i serem feta

II śniadanie - Fit ciasto z mąki jaglanej z owocami

Obiad - Kurczak po tajsku w czerwonym curry z ananasem

Podwieczorek - Sałatka z grillowanym łososiem i brokułem

Kolacja - Dietetyczne leczo z cukinią