

MENU ŚNIADANIA

Poniedziałek

- OWSIANKA CZEKOLADOWA Z JABŁKIEM
- BAJGIEL Z SERKIEM, SZYNKĄ I RUKOLĄ
- NALEŚNIKI Z SEREM

Wtorek

- TOSTY Z SZYNKĄ, SEREM I POMIDOREM
- JOGURT Z MUSEM TRUSKAWKOWYM I DOMOWĄ GRANOLĄ
- BUDYNIOWA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I BANANEM

Czwartek

- PUSZYSTE PANCAKES JOGURTOWE Z OWOCAMI
- TORTILLA ŚNIADANIOWA
- TWAROŻEK Z FOCACCIĄ



Środa

- CROISSANT Z MIODOWYM TWAROŻKIEM
- PIERNIKOWA OWSIANKA Z GRUSZKĄ I BAKALIAMI
- KAJZERKA ZAPIEKANA Z JAJKIEM I SALAMI



Piątek

- „TUNA MELT” KANPKA
- WYTRAWNE GOFRY Z ŁOSOSIEMI
- ZAPIEKANA OWSIANKA SERNIKOWA Z OWOCAMI

MENU OBIADY

Poniedziałek

- LASAGNE
- MAKARON Z KURCZAKIEM W SOSIE SEROWYM
- KLASYCZNE MIELONE Z PUREE

Wtorek

- KROKIETY Z PIECZARKAMI I SEREM
- BITKI W SOSIE WŁASNYM Z KASZĄ BULGUR
- UDKA PIECZONE Z ZIEMNIAKAMI I COLESŁAWEM

Czwartek

- KARCZEK PIECZONY Z CEBULKĄ PODANY Z OPIEKANYMI ZIEMNIAKAMI
- PULPETY DROBIOWE W SOSIE KOPERKOWYM
- PASTA ALFREDO

Środa

- GULASZ DROBIOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ
- SPAGHETTI BOLOGNESE
- KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM PIECZARKOWYM I SURÓWKĄ

Piątek

- POŁĘDWICZKA W SOSIE MUSZTARDOWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ I BURACZKAMI
- KLASYCZNY SCHABOWY Z ZIEMNIACZKAMI I MIZERIĄ
- PLACKI ZIEMNIACZANE Z SOSEM



MENU KOLACJE

Poniedziałek

- PASZTET Z PIECZYWEM
- SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z SZYNKĄ
- GRECKIE PLACUSZKI Z DIPEM JOGURTOWYM

Wtorek

- HISZPAŃSKI KOCIOŁEK
- SAŁATKA Z TORTELLINI
- PANCACES Z SYROPEM KLONOWYM

Czwartek

- LECZO Z CIECIERZYCĄ
- PLACUSZKI POMIDOROWE Z BAZYLIĄ
- SAŁATKA Z KURCZAKIEM



freshdieta.pl



Środa

- PASTA Z MAKRELI PODANA Z PIECZYWEM
- CHLEBEK BANANOWY
- BIGOS Z CHLEBEM



Piątek

- SYCYLIJSKI MAKARON Z TUŃCZYKIEM
- SAŁATKA Z BURAKA I CIECIERZICY
- SAŁATKA GRECKA

ZUPY

ZUPA DNIA (PRZYKŁADOWE ZUPY):

PON: ZUPA OGÓRKOWA

WT: ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM

ŚR: KREM POMIDOROWY Z KLUSECZKAMI BAZYLIOWYMI

CZW: ZUPA DYNIOWO-PAPRYKOWA

PT: ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU



KOKTAILE

KOKTAJLE (PRZYKŁADOWE):

KOKTAJL TRUSKAWKOWY; ZIELONY SOK Z POMARAŃCZY I KIWII; SMOOTHIE
JAGODOWE

KOKTAJL MANGO-BANAN; CYTRUSOWY POWER; SMOOTHIE GRUSZKA-MIĘTA
KOKTAJL MALINOWY; SOK WZMACNIAJĄCY Z JABŁKA; SMOOTHIE BANAN-KIWI-
JABŁKO

KOKTAJL BRZOSKWINIOWY; SOK REGENERUJĄCY Z GREJPFRUTEM; ZIELONE
SMOOTHIE ZE SZPINAKIEM