

# Fit-Menu

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
08.08.2022	09.08.2022	10.08.2022	11.08.2022	12.08.2022	13.08.2022	14.08.2022
1. Śniadanie						
Orkiszanka z chia i orzechami nerkowa z owocami	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z pieczywem	Naleśniki z hummusem buraczanym i warzywami	Racuchy ze śliwkami z twarożkiem	Muffiny jajeczne z brokułami i serem mozzarella	Czekoladowa komosanka na mleku migdałowym z wiśniami	Frittata ze szpinakiem
SPORT						
Orkiszanka z chia i orzechami nerkowa z owocami	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z pieczywem	Naleśniki z hummusem buraczanym i warzywami	Racuchy ze śliwkami z twarożkiem	Muffiny jajeczne z brokułami i serem mozzarella	Czekoladowa komosanka na mleku migdałowym z wiśniami	Frittata ze szpinakiem
Vege						
Orkiszanka z chia i orzechami nerkowa z owocami	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z pieczywem	Naleśniki z hummusem buraczanym i warzywami	Racuchy ze śliwkami z twarożkiem	Muffiny jajeczne z brokułami i serem mozzarella	Czekoladowa komosanka na mleku migdałowym z wiśniami	Frittata ze szpinakiem
Vege Fish						

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Orkiszanka z chia i orzechami nerkowa z owocami	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z pieczywem	Naleśniki z hummusem buraczanym i warzywami	Racuchy ze śliwkami z twarożkiem	Muffiny jajeczne z brokułami i serem mozzarella	Czekoladowa komosanka na mleku migdałowym z wiśniami	Frittata ze szpinakiem
<b>Keto</b>						
Naleśniki z twarożkiem warzywnym	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z pieczywem	Białe kielbaski z sałatką	Keto racuchy ze śliwkami z twarożkiem	Muffiny jajeczne z brokułami i serem mozzarella	Sałatka Cezar z kurczakiem	Frittata ze szpinakiem
<b>2. II Śniadanie</b>						
<b>FIT</b>						
Zupa krem z pieczonej papryki	Jogurt naturalny z musli i owocami	Jagodowy koktajl z nasionami chia	Letnia sałatka z roszonką i mozzarellą	Smoothie z kiwi, pomarańczy i pietruszki	Zupa krem z buraka	Panna cotta z kaszy manny z sosem truskawkowym
<b>SPORT</b>						
Indyk w sosie śliwkowym z kaszą i warzywami	Kurczak w kremowym sosie Dijon z brokułami i pieczonymi ziemniakami	Tadżin z indyka z suszonymi morelami z kaszą bulgur i warzywami	Penne z kurczakiem i cukinią w sosie curry	Wołowina po chińsku z ryżem	Zupa krem z buraka	Kurczak w sosie z groszkiem zielonym i porem z kaszą

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Vege						
Zupa krem z pieczonej papryki	Jogurt naturalny z musli i owocami	Jagodowy koktajl z nasionami chia	Letnia sałatka z roszponką i mozzarellą	Smoothie z kiwi, pomarańczy i pietruszki	Zupa krem z buraka	Panna cotta z kaszy manny z sosem truskawkowym
Vege Fish						
Zupa krem z pieczonej papryki	Jogurt naturalny z musli i owocami	Jagodowy koktajl z nasionami chia	Letnia sałatka z roszponką i mozzarellą	Smoothie z kiwi, pomarańczy i pietruszki	Zupa krem z buraka	Panna cotta z kaszy manny z sosem truskawkowym
3. Obiad						
FIT						
Makaron z kurczakiem po tajsku z sosem słodko-pikantnym	Morszczuk w aromatycznym sosie śmietankowym z kuskusem perłowym i surówką	Wieprzowina na szpinaku z serem pleśniowym z puree ziemniaczanym	Wołowina w sosie madras po indyjsku z ryżem	Spaghetti puttanesca z tuńczykiem	Szaszłyki z indyka z warzywami z ryżem	Kurczak w sosie myśliwskim z ziemniakami i warzywami
SPORT						

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Makaron z kurczakiem po tajsku z sosem słodko-pikantnym	Morszczuk w aromatycznym sosie śmietankowym z kuskusem perłowym i surówką	Wieprzowina na szpinaku z serem pleśniowym z puree ziemniaczanym	Wołowina w sosie madras po indyjsku z ryżem	Spaghetti puttanesca z tuńczykiem	Szaszłyki z indyka z warzywami z ryżem	Kurczak w sosie myśliwskim z ziemniakami i warzywami
Vege	#colspan#  #olspan#					
Makaron z tofu po tajsku z sosem słodko-pikantnym	Kotleciki z ciecierzycy i marchewki w aromatycznym sosie śmietankowym z kuskusem perłowym i surówką	Jaja na szpinaku z serem pleśniowym z puree ziemniaczanym	Ciecierzycy w sosie madras po indyjsku z ryżem	Spaghetti puttanesca z kozim serem	Szaszłyki z serem Halloumi z warzywami z ryżem	Kotleciki z soczewicy w sosie myśliwskim z ziemniakami i warzywami
Vege Fish						
Makaron z tofu po tajsku z sosem słodko-pikantnym	Morszczuk w aromatycznym sosie śmietankowym z kuskusem perłowym i surówką	Jaja na szpinaku z serem pleśniowym z puree ziemniaczanym	Ciecierzycy w sosie madras po indyjsku z ryżem	Spaghetti puttanesca z tuńczykiem	Szaszłyki z serem Halloumi z warzywami z ryżem	Kotleciki z soczewicy w sosie myśliwskim z ziemniakami i warzywami
Keto						

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Makaron z wieprzowiną po tajsku z sosem słodko-pikantnym	Morszczuk w aromatycznym sosie śmietankowym z kuskusem perłowym i surówką	Wieprzowina na szpinaku z serem pleśniowym	Wołowina w sosie madras po indyjsku	Keto kotleciki z tuńczyka z sałatką	Szaszłyki z indykiem z warzywami	Kurczak w sosie z groszkiem zielonym i porem
4. Podwieczorek						
FIT						
Czeko - ciasto buraczane	Daktylowo-owsiane batoniki z jabłkami	Ciasto marchewkowe	Tiramisu	Brownie z karobem	Ciasteczka ze słonecznikiem	Tarta ze śliwkami na cieście francuskim
SPORT						
Czeko - ciasto buraczane	Daktylowo-owsiane batoniki z jabłkami	Ciasto marchewkowe	Tiramisu	Brownie z karobem	Ciasteczka ze słonecznikiem	Tarta ze śliwkami na cieście francuskim
Vege						
Czeko - ciasto buraczane	Daktylowo-owsiane batoniki z jabłkami	Ciasto marchewkowe	Tiramisu	Brownie z karobem	Ciasteczka ze słonecznikiem	Tarta ze śliwkami na cieście francuskim
Vege Fish						
Czeko - ciasto buraczane	Daktylowo-owsiane batoniki z jabłkami	Ciasto marchewkowe	Tiramisu	Brownie z karobem	Ciasteczka ze słonecznikiem	Tarta ze śliwkami na cieście francuskim
5. Kolacja						
FIT						

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Bazyliowe risotto z groszkiem, cukinią i fasolką szparagową z serem Brie	Quiche twarogowy z warzywami	Tajska zupa Tom Yum z krewetkami i makaronem ryżowym	Pasztet z soczewicy z pieczywem i warzywami	Warzywny serek wiejski z pieczywem	Salatka Cezar z kurczakiem	Wrap z indykiem i mango
SPORT						
Bazyliowe risotto z groszkiem, cukinią i fasolką szparagową z serem Brie	Quiche twarogowy z indykiem i warzywami	Tajska zupa Tom Yum z krewetkami i makaronem ryżowym	Pasztet z soczewicy z pieczywem, szynką i warzywami	Warzywny serek wiejski z pieczywem	Salatka Cezar z kurczakiem	Wrap z indykiem i mango
Vege						
Bazyliowe risotto z groszkiem, cukinią i fasolką szparagową z serem Brie	Quiche twarogowy z warzywami	Tajska zupa Tom Yum z tofu i makaronem ryżowym	Pasztet z soczewicy z pieczywem i warzywami	Warzywny serek wiejski z pieczywem	Salatka Cezar z prażoną ciecierzycą	Wrap z tofu i mango
Vege Fish						
Bazyliowe risotto z groszkiem, cukinią i fasolką szparagową z serem Brie	Quiche twarogowy z warzywami	Tajska zupa Tom Yum z krewetkami i makaronem ryżowym	Pasztet z soczewicy z pieczywem i warzywami	Warzywny serek wiejski z pieczywem	Salatka Cezar z prażoną ciecierzycą	Wrap z tofu i mango
Keto					#colspan#	

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Kurczak w sosie z pieczarkami i szpinakiem	Quiche twarogowy z warzywami	Tajska zupa Tom Yum z krewetkami i makaronem konjac	Curry z cukinii z kurczakiem	Warzywny serek wiejski z keto pieczywem	Zupa krem z buraka	Zapiekanka z mięsem mielonym i kapustą
Koktajl proteinowy				#colspan#		
Proteinowy koktajl z gruszką	Proteinowy koktajl z truskawkami	Proteinowy koktajl z ananase	Proteinowy koktajl z jagodami	Proteinowy koktajl z bananem	Proteinowy koktajl z mango	Proteinowy koktajl z daktylami