



FITTANKEN

M E N U

0 9 . 0 3 - 1 3 . 0 3

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Jagłanka z migdałami i kiwi

Śniadanie II

Deser Kinder Country

Obiad

Makaron ryżowy z kurczakiem Pak Choi

Podwieczorek

Smoothie z leśnych owoców

Kolacja

Zupa kalafiarowa z ziemniakami

WTOREK

Śniadanie

Humus bazyliowy z pieczywem razowym

Śniadanie II

Chia Tricolore

Obiad

Szaszłyki wołowe z fasolką w pomidorach

Podwieczorek

Brownie

Kolacja

Salatka neapolitańska z wędzonym kurczakiem

ŚRODA

Śniadanie

Ziółowy twarożek z bułeczkami i rukolą

Śniadanie II

Koktajl siemieniem lnianym i malinami

Obiad

Kurczak BBQ z pieczonymi ziemniakami i colesławem

Podwieczorek

Ciasto Dyniowe

Kolacja

Pasztet gryczany z pieczonych warzyw

CZWARTEK

Śniadanie

Gryczanka z truskawkami

Śniadanie II

Krem z dyni

Obiad

Strogonow

Podwieczorek

Salatka owocowa

Kolacja

Wrap z kurczakiem

PIĄTEK

Śniadanie

Kanapka ze smarowidłem

Śniadanie II

Bananowy jogurt z wiśnią i kakao

Obiad

Dorsz na risotto z jarmużem

Podwieczorek

Kulki mocy

Kolacja

Zupa Tom Yum

LUBISZ I MOŻESZ
JEŚĆ ZDROWO W PRACY

