



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

## TWOJE MENU PONIEDZIAŁEK

### ŚNIADANIE

Kanapki z hummusem i suszonymi pomidorami

### II ŚNIADANIE

Koktajl owocowy z pomarańczy i truskawek

### OBIAD

Makaron aglio e olio z kurczakiem, świeżym szpinakiem i pomidorkami

### PODWIECZOREK

Ciastka twarogowe z płatkami jęczmiennymi i suszoną śliwką

### KOLACJA

Sałatka z wędzonym kurczakiem i ananasem

**Kalorie:** 1296.5

**Białko:** 99.5

**Tłuszcz:** 31.2

**Węglowodany:** 139.8

**Błonnik:** 30.4



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

## TWOJE MENU WTOREK

### ŚNIADANIE

Śniadaniowa tortuńczykiem i warzywami

### II ŚNIADANIE

Koktajl białkowy pistacjowo-bananowy

### OBIAD

Zapiekanka pasterska  
Surówka z buraków

### PODWIECZOREK

Roladki z cukinii z twarogiem

### KOLACJA

Krem z zielonych warzyw z bazyliowymi pulpetami

**Kalorie:** 1264.6

**Białko:** 100.7

**Tłuszcz:** 47.2

**Węglowodany:** 95.8

**Błonnik:** 24.7



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

## TWOJE MENU ŚRODA

### ŚNIADANIE

Pieczona owsianka z malinami i serkiem ziarnistym

### II ŚNIADANIE

Koktajl brzoskwinowy z chia

### OBIAD

Burgery wołowe FIT z pieczonymi warzywami

### PODWIECZOREK

Sałatka Cesar

### KOLACJA

Fritatta ze szpinakiem i serem pleśniowym

**Kalorie:** 1278.0

**Białko:** 99.2

**Tłuszcz:** 38.2

**Węglowodany:** 121.0

**Błonnik:** 23.9



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

## TWOJE MENU CZWARTEK

### ŚNIADANIE

Omlet biszkoptowy z białym serem i musem bananowym

### II ŚNIADANIE

Koktajl szpinakowo-pomarańczowy

### OBIAD

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem

### PODWIECZOREK

Toskańska sałatka pomidorowa z mozzarella i czosnkową grzanką

### KOLACJA

Krem z marchwi z szarpaną wieprzowiną

**Kalorie:** 1285.9

**Białko:** 103.6

**Tłuszcz:** 35.8

**Węglowodany:** 125.9

**Błonnik:** 22.6



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

## TWOJE MENU PIĄTEK

### ŚNIADANIE

Tosty pełnoziarniste z jajkiem sadzonym i pastą z awokado  
Warzywne słupki

### II ŚNIADANIE

Koktajl czekoladowy z twarogiem

### OBIAD

Gulasz rybny z ciecierzycą  
Ryż jaśminowy

### PODWIECZOREK

Batony owsiane z masłem orzechowym

### KOLACJA

Sałatka z pieczonym serem tofu, papryką i kaszą bulgur

**Kalorie:** 1291.9

**Białko:** 98.6

**Tłuszcze:** 47.5

**Węglowodany:** 112.9

**Blonnik:** 17.7



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

## TWOJE MENU SOBOTA

### ŚNIADANIE

Kanapki z serem twarogowym i pieczoną papryką  
Warzywne słupki

### II ŚNIADANIE

Indyjski koktajl jogurtowy z mango

### OBIAD

Pieczone podudzie z indyka z marchewką  
Kasza bulgur

### PODWIECZOREK

Czekoladowe batony proteinowe

### KOLACJA

Sałatka Cobb z jajkiem na twardo

**Kalorie:** 1279.0

**Białko:** 102.2

**Tłuszcze:** 29.3

**Węglowodany:** 126.4

**Blonnik:** 28.1



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

## TWOJE MENU NIEDZIELA

### ŚNIADANIE

Kokosowy pudding ryżowy z owocami

### II ŚNIADANIE

Napój owsiany z jogurtem i truskawkami

### OBIAD

Pęczotto z polędwiczką wieprzową i grzybami

### PODWIECZOREK

Trufle twarogowe z płatkami migdałowymi i białą czekoladą

### KOLACJA

Omlet z kurczakiem wędzonym, papryką i koperkiem

**Kalorie:** 1283.5

**Białko:** 98.1

**Tłuszcze:** 44.0

**Węglowodany:** 116.3

**Blonnik:** 12.7