



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

Salatka z wędzonym kurczakiem i ananasem

Kalorie: 1276.2

Białko: 76.4

Tłuszcze: 29.2

Węglowodany: 161.0

Błonnik: 33.6



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: 1204.3

Białko: 84.9

Tłuszcze: 45.2

Węglowodany: 100.7

Błonnik: 25.1



Pan & Pani Fit
catering dietetyczny

TWOJE MENU ŚRODA

ŚNIADANIE

Pieczona owsianka z malinami

II ŚNIADANIE

Koktajl brzoskwiniowy z chia

OBIAD

Burgery wołowe FIT z pieczonymi warzywami

PODWIECZOREK

Salatka Cesar

KOLACJA

Fritatta ze szpinakiem i serem pleśniowym

Kalorie: 1234

Białko: 85.2

Tłuszcze: 36.1

Węglowodany: 128.4

Błonnik: 24.7



Pan & Pani Fit
catering dietetyczny

TWOJE MENU CZWARTEK

ŚNIADANIE

Omlet biszkoptowy musem bananowym

II ŚNIADANIE

Koktajl szpinakowo-pomarańczowy

OBIAD

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem

PODWIECZOREK

Toskańska салатка pomidorowa z mozzarella i czosnkową grzanką

KOLACJA

Krem z marchwi z szarpaną wieprzowiną

Kalorie: 1266.8

Białko: 76.8

Tłuszcze: 34.2

Węglowodany: 150.7

Błonnik: 24.6



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: 1255.2

Białko: 86.5

Tłuszcze: 44.6

Węglowodany: 119.4

Blonnik: 18.6



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: 1222.0

Białko: 85.9

Tłuszcze: 25.2

Węglowodany: 136.5

Blonnik: 30.4



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 kureczakiem wędzonym, papryką
i koperkiem

Kalorie: 1218.0

Białko: 85.7

Tłuszcze: 42.7

Węglowodany: 115.4

Blonnik: 12.7