



**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:** 1563.0

**Białko:** 118.1

**Tłuszcze:** 39.1

**Węglowodany:** 167.2

**Błonnik:** 35.8



**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:** 1511.3

**Białko:** 120.2

**Tłuszcze:** 56.5

**Węglowodany:** 113.9

**Błonnik:** 29.6



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

## TWOJE MENU ŚRODA

### ŚNIADANIE

Pieczona owsianka z malinami i serkiem ziarnistym

### II ŚNIADANIE

Koktajl brzoskwiniowy z chia

### OBIAD

Burgery wołowe FIT z pieczonymi warzywami

### PODWIECZOREK

Salatka Cesar

### KOLACJA

Fritatta ze szpinakiem i serem pleśniowym

**Kalorie:** 1575.9

**Białko:** 118.6

**Tłuszcze:** 47.3

**Węglowodany:** 152.7

**Błonnik:** 28.7



**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:** 1541.8

**Białko:** 120.9

**Tłuszcze:** 38.0

**Węglowodany:** 165.7

**Błonnik:** 26.1



**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:** 1588.6

**Białko:** 118.6

**Tłuszcze:** 53.8

**Węglowodany:** 147.7

**Blonnik:** 25.4



**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:** 1545.1

**Białko:** 119.5

**Tłuszcze:** 34.3

**Węglowodany:** 162.1

**Blonnik:** 32.2



**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:** 1570.7

**Białko:** 118.1

**Tłuszcze:** 51.9

**Węglowodany:** 148.6

**Blonnik:** 16.1