



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: 1563.0

Białko: 101.2

Tłuszcze: 37.6

Węglowodany: 186.1

Blonnik: 38.6



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: 1520.2

Białko: 106.2

Tłuszcze: 54.5

Węglowodany: 134.8

Blonnik: 33.1



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

Sałatka Cesar

KOLACJA

Fritatta ze szpinakiem i serem pleśniowym

Kalorie: 1511.9

Białko: 102.6

Tłuszcze: 44.9

Węglowodany: 157.4

Blonnik: 30.0



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 sałatka pomidorowa z mozzarella i czosnkową grzanką

KOLACJA

Krem z marchwi z szarpaną wieprzowiną

Kalorie: 1587.7

Białko: 99.1

Tłuszcze: 38.5

Węglowodany: 196.6

Blonnik: 29.1



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: 1531.3

Białko: 104.9

Tłuszcze: 50.7

Węglowodany: 152.6

Blonnik: 24.8



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: 1519.7

Białko: 102.7

Tłuszcze: 31.7

Węglowodany: 176.1

Blonnik: 35.6



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: 1576.8

Białko: 103.7

Tłuszcze: 53.0

Węglowodany: 161.4

Blonnik: 17.7