



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: 1785.3

Białko: 143.0

Tłuszcze: 42.4

Węglowodany: 189.7

Blonnik: 37.8



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: 1777.1

Białko: 141.2

Tłuszcze: 66.5

Węglowodany: 134.3

Blonnik: 34.1



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

Salatka Cesar

KOLACJA

Fritatta ze szpinakiem i serem pleśniowym

Kalorie: 1770.0

Białko: 139.8

Tłuszcze: 51.6

Węglowodany: 168.7

Blonnik: 32.0



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: 1695.4

Białko: 140.1

Tłuszcze: 39.3

Węglowodany: 180.9

Blonnik: 28.1



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: 1749.1

Białko: 136.6

Tłuszcze: 58.5

Węglowodany: 158.8

Blonnik: 29.0



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: 1751.0

Białko: 138.0

Tłuszcze: 38.6

Węglowodany: 180.1

Blonnik: 36.4



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 kurczakiem wędzonym, papryką i koperkiem

Kalorie: 1731.8

Białko: 142.6

Tłuszcze: 55.0

Węglowodany: 156.4

Blonnik: 16.9