



**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:** 1732.0

**Białko:** 108.5

**Tłuszcze:** 39.3

**Węglowodany:** 215.1

**Blonnik:** 43.5



**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:** 1724.5

**Białko:** 110.4

**Tłuszcze:** 55.0

**Węglowodany:** 177.8

**Blonnik:** 35.1



**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:** 1763.8

**Białko:** 109.9

**Tłuszcze:** 46.8

**Węglowodany:** 204.7

**Blonnik:** 38.5



**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:** 1700.2

**Białko:** 109.8

**Tłuszcze:** 37.7

**Węglowodany:** 214.9

**Blonnik:** 30.8



**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:** 1718.4

**Białko:** 111.6

**Tłuszcze:** 60.4

**Węglowodany:** 171.4

**Blonnik:** 27.1



**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:** 1726.2

**Białko:** 111.1

**Tłuszcze:** 33.3

**Węglowodany:** 210.8

**Blonnik:** 39.6



**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:** 1711.7

**Białko:** 110.1

**Tłuszcze:** 56.6

**Węglowodany:** 178.6

**Blonnik:** 21.2