



**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:** 2059.1

**Białko:** 159.7

**Tłuszcze:** 44.5

**Węglowodany:** 234.1

**Błonnik:** 43.2



**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 twarożkiem

**KOLACJA**

Krem z zielonych warzyw z bazyliowymi pulpetami

**Kalorie:** 2081.8

**Białko:** 159.5

**Tłuszcze:** 78.5

**Węglowodany:** 162.9

**Błonnik:** 40.2



**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:** 2025.2

**Białko:** 159.4

**Tłuszcze:** 63.6

**Węglowodany:** 184.5

**Błonnik:** 35.3



**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:** 2026.3

**Białko:** 163.5

**Tłuszcze:** 42.2

**Węglowodany:** 231.9

**Błonnik:** 31.8



**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:** 2013.1

**Białko:** 159.1

**Tłuszcze:** 64.1

**Węglowodany:** 187.3

**Błonnik:** 34.1



**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:** 2030.5

**Białko:** 160.1

**Tłuszcze:** 45.4

**Węglowodany:** 205.2

**Błonnik:** 42.3



## **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:** 1966.1

**Białko:** 160.3

**Tłuszcze:** 62.5

**Węglowodany:** 178.5

**Błonnik:** 20.6