



**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:** 2018.7

**Białko:** 112.0

**Tłuszcze:** 40.3

**Węglowodany:** 277.2

**Błonnik:** 51.3



**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:** 1998.0

**Białko:** 112.0

**Tłuszcze:** 75.6

**Węglowodany:** 197.5

**Błonnik:** 45.6



**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

Salatka Cesar

### KOLACJA

Fritatta ze szpinakiem i serem pleśniowym

**Kalorie:** 2021.2

**Białko:** 116.5

**Tłuszcze:** 55.7

**Węglowodany:** 243.0

**Błonnik:** 38.8



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

## TWOJE MENU CZWARTEK

### ŚNIADANIE

Omlęt 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:** 1970.2

**Białko:** 112.0

**Tłuszcze:** 45.3

**Węglowodany:** 261.0

**Błonnik:** 35.9



**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:** 1975.7

**Białko:** 114.6

**Tłuszcze:** 71.3

**Węglowodany:** 205.6

**Blonnik:** 33.8



**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:** 1970.4

**Białko:** 117.1

**Tłuszcze:** 37.6

**Węglowodany:** 251.5

**Blonnik:** 49.6



**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:** 1981.6

**Białko:** 115.4

**Tłuszcze:** 71.0

**Węglowodany:** 207.6

**Blonnik:** 23.3