



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: 2544.9

Białko: 197.5

Tłuszcze: 50.9

Węglowodany: 296.1

Blonnik: 58.1



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: 2541.8

Białko: 199.1

Tłuszcze: 94.9

Węglowodany: 196.7

Blonnik: 47.9



Pan & Pani Fit
catering dietetyczny

TWOJE MENU ŚRODA

ŚNIADANIE

Pieczona owsianka z malinami i serkiem ziarnistym

II ŚNIADANIE

Koktajl brzoskwiniowy z chia

OBIAD

Burgery wołowe FIT z pieczonymi warzywami

PODWIECZOREK

Sałatka Cesar

KOLACJA

Fritatta ze szpinakiem i serem pleśniowym

Kalorie: 2546.5

Białko: 200.4

Tłuszcze: 84.3

Węglowodany: 224.0

Blonnik: 40.9



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: 2505.2

Białko: 204.6

Tłuszcze: 55.5

Węglowodany: 277.9

Blonnik: 36.9



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: 2547.0

Białko: 196.1

Tłuszcze: 80.3

Węglowodany: 241.5

Blonnik: 43.4



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: 2554.3

Białko: 199.9

Tłuszcze: 55.2

Węglowodany: 267.2

Blonnik: 50.9



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: 2563.7

Białko: 203.0

Tłuszcze: 81.6

Węglowodany: 238.1

Blonnik: 28.1