



**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:** 2501.8

**Białko:** 157.0

**Tłuszcze:** 52.0

**Węglowodany:** 322.9

**Błonnik:** 61.4



**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:** 2497.6

**Białko:** 158.5

**Tłuszcze:** 95.2

**Węglowodany:** 223.8

**Błonnik:** 52.6



**Pan & Pani Fit**  
catering dietetyczny

**TWOJE MENU  
ŚRODA**

**ŚNIADANIE**

Pieczona owsianka z malinami

**II ŚNIADANIE**

Koktajl brzoskwinowy z chia

**OBIAD**

Burgery wołowe FIT z pieczonymi warzywami

**PODWIECZOREK**

Salatka Cesar

**KOLACJA**

Fritatta ze szpinakiem i serem pleśniowym

**Kalorie:** 2498.8

**Białko:** 159.4

**Tłuszcze:** 73.2

**Węglowodany:** 273.3

**Błonnik:** 51.3



**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:** 2533.4

**Białko:** 158.9

**Tłuszcze:** 53.7

**Węglowodany:** 332.7

**Błonnik:** 41.8



**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:** 2496.4

**Białko:** 154.1

**Tłuszcze:** 86.2

**Węglowodany:** 257.6

**Błonnik:** 39.5



**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:** 2503.5

**Białko:** 153.9

**Tłuszcze:** 48.4

**Węglowodany:** 311.5

**Błonnik:** 59.9



## **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 twardogowe z płatkami migdałowymi i białą czekoladą

#### **KOLACJA**

Omlet z kurczakiem wędzonym, papryką i koperkiem

**Kalorie:** 2502.7

**Białko:** 155.4

**Tłuszcze:** 89.0

**Węglowodany:** 253.3

**Błonnik:** 30.8