

Jadłospis 2 tydz.



### **Poniedziałek**

śniadanie - komosa ryżowa eko, oliwa sansa, cytryna, owoce sezonowe, orzechy laskowe, jogurt grecki

2 śniadanie - fasola jaś, marchewka, cebula, czosnek, harrisa, masło, kolendra, seler naciowy laska, pieczywo razowe

obiad - makaron tagiatelle pełnoziarnisty, kurczak nóżki, pesto ziołowe (bazylija, czosnek, oliwa, orzechy włoskie parzone), pomidory koktajl

podwieczorek - budyń z tapioki z miodem, sos malinowy

kolacja - sałatka, pieczony por, kozi ser, marynowane buraki, sałata, pestki dyni, dynia pizmowa pieczona

### **wtorek**

śniadanie - owsianka z pieczona gruszka i goździkami mielonymi, łyżeczka masła

2 śniadanie - twarożek z ogórkiem i mięta, avocado, pieczywo orkiszowe/żytnie

obiad - curry (rzepakowy olej, palona cebula, czosnek, imbir, pomidory pelati, pasta biryiani) ryż jaśminowy z trawa cytrynowa, dorsz, grillowana cukinia (balans miodem)

podwieczorek - koktajl - mango, cynamon, mleko kokos, spirulina (cytryna miód)

kolacja - fritata (omlet) ze szpinakiem, cebula czerwona, feta

### **środa**

śniadanie - placki owsiane, twarożek waniliowy, owoce sezonowe

2 śniadanie - pasta sardynkowa, pomidory, ketchup fanex, sos chilli, musztarda, majonez, cebula, czosnek, kolendra, cytryna sałata rzymska, pieczywo

obiad - gulasz z udźca z indyka, tymianek, olej rzepak, cebula, czosnek, papryka

czerwona, mąka zagęszczacz, por, seler naciowy, kasza gryczana, ogórek kiszony

podwieczorek - muffinki marchewkowe, krem śmietankowy (turek) (marchewka, kakao, cukier, cynamon, jajka całe, olej rzepak, proszek do pieczenia, mąka pełnoziarnista)

kolacja - krem z białych warzyw, cebula, czosnek, marchewka, pietruszka, por, seler naciowy, pietruszka natka, śmietana 12% lub na mleku, grzanki graham

## **czwartek**

śniadanie - omlet w formie muffinkowej (jajko, sparzony jarmuż, suszony pomidor, ser kozi/parmezan) wafle ryżowe

2 śniadanie - brusketta, sos pomidorowy, mozzarella, świeża bazylia

obiad - azjatycki makaron jajeczny, kurczak odko, warzywa grillowane, cukinia, cebula czerwona, czosnek, brokuł, papryka, orzeszki ziemne, imbir, kolendra, olej sezamowy, sos sojowy kikkoman, cukier brązowy, limonka (balans kwasowo słodki), dymka

podwieczorek - koktail bananowy, kardamon, jogurt naturalny, cytryna, miód, jagody goji

kolacja - warzywa grillowane, sos czosnkowo pietruszkowy (pieczywo)

## **piątek**

śniadanie - naleśniki pełnoziarniste, twarożek, makrela wędzona

2 śniadanie - budyń z kaszy jaglanej na mleku, granat, pomarańcza czerwona

obiad - kasza pęczak, tymianek, łosoś, pure z pora na mleku, groszek

podwieczorek - galaretką, jabłko, ananas, marchewka, agar

kolacja - lecho z choriso (papryka, pomidor pelati, czosnek, cebula biała, bazylia, rozmaryn, cukinia, choriso, oliwa) pieczywo

## **sobota**

śniadanie - kasza jęczmienna, pulpa mango, borówka, prażony sezam, serek śmietankowy

2 śniadanie - pasta jajeczna a salacie, szczypiorek, kiełki słonecznika, grillowana cukinia,

chlebek żytni (jogurt + majonez)

obiad - chill con carne, mięso wołowe, pomidory, papryka, czerwona fasola, cumin, sos worchester, cebula, czosnek, kukurydza konserwowa, ryż jaśminowy

podwieczorek - smoothie, kiwi, sok jabłkowy, sos marchewka, seler naciowy

kolacja - sałatka grecka, sałata, papryka czerwona, cebulka dymka, oliwki, ser feta, oliwa, musztarda, cytryna, pieczywo (trójkąt)

## **niedziela**

śniadanie - twaróg, jogurt grecki, banan, drażetki czekoladowe colembout , grzanki z bagietki baskijskiej

2 śniadanie - hummus z ciecior, cumim, kolendra ziarno, pietruszka, czosnek, oliwa, jogurt, cytryna, chlebek pita

obiad - kasza bulgur, pieczony kurczak w cytrynie, chilli i rozmarynie, brokuł

podwieczorek - koktajl (marchewka, seler nać, burak, jabłko, nasiona chia)

kolacja - śledź, sałatka z kopru włoskiego, marynowana czerwona cebula, pomarańcze, kolendra, ocet balsamiczny, chilli, pieczywo trójkąt

## **Kontakt:**

tel: +48 792 014 200

e-mail: [fitfood@twojkucharz.pl](mailto:fitfood@twojkucharz.pl)

[www.facebook.com/pages/Fit-Food-Kraków](http://www.facebook.com/pages/Fit-Food-Kraków)