



Sport

ŚNIADANIE

Kanapka z pastą z kalafiora oraz pastą z grillowanej cukinii

Chleb żytni razowy, oliwki zielone marynowane, papryka czerwona świeża, pasta kalafiorowa, pasta z grillowanej cukinii

II ŚNIADANIE

Sałatka z grillowanym kurczakiem i papryką oraz tortillą

tortilla pełnoziarnista, filet z piersi kurczaka, jogurt naturalny, sos worcestershire, sok z limonki, sałata rzymska, cebula czerwona, świeża papryka czerwona, kolendra, cukier brązowy, papryka wędzona

OBIAD

Grillowany filet z kurczaka z zielonymi warzywami i ryżem curry

filet z piersi kurczaka, bulion warzywny domowy, zioła prowansalskie, ryż basmati, curry, zielone warzywa sezonowe

PODWIECZOREK

Gozleme ze szpinakiem

farsz szpinakowy: filet z piersi indyka, sól, oliwa z oliwek, cebula, ser mozzarella, ser feta bez laktozy, szpinak świeży, czosnek granulowany, papryka słodka mielona, pieprz czarny mielony

ciasto: mąka orkiszowa, drożdże, sól, woda, jogurt naturalny, oliwa z oliwek

sos: tzatziki

KOLACJA

Grillowany łosoś z sosem kurkowym

świeży łosoś, makaron tagiatelle, kurki, sos sojowy bezglutenowy, oliwa z oliwek, koperek, śmietana, bulion warzywny domowy, czosnek, cebula, cukier brązowy, sok z cytryny