

InShāpē

Catering Dietetyczny

Śniadanie: Chlebek cytrynowy z Inem, mascarpone i truskawkami. (1,3,7)

B: T: WW: Kcal:

II Śniadanie: Spagetti z cukinią, pesto bazyliowym i pomidorkami koktajlowymi.

B: T: WW: Kcal:

Obiad: Pulpeciki rybne w sosie koperkowym z kaszą bulgur, surówka z kiszanej kapusty. (1,4)

B: T: WW: Kcal:

Podwieczorek: Panna cotta mango. (7)

B: T: WW: Kcal:

Kolacja: Risotto z podgrzybkami, rukolą, pomidorkami koktajlowymi. (1,7)

B: T: WW: Kcal:

B - białko T - tłuszcz WW - węglowodany

RAZEM: B: T: WW: Kcal:

LISTA ALERGENÓW:

1 - ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

3 - JAJA I PRODUKTY POCHODNE

5 - ORZESZKI ZIEMNE I PRODUKTY POCHODNE

7 - MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

(ŁĄCZNIE Z ŁAKTOZĄ)

9 - SELER I PRODUKTY POCHODNE

11 - NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE

13 - ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE

2 - SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE

4 - RYBY I PRODUKTY POCHODNE

6 - SOJA I PRODUKTY POCHODNE

8 - ORZECHY I PRODUKTY POCHODNE

10 - GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

12 - DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY

14 - MIĘCZAKI I PRODUKTY POCHODNE

InShapé

Catering Dietetyczny

Śniadanie: Granola z jogurtem i owocem. (1,7,8,11,12)

B: T: WW: Kcal:

II Śniadanie: Krem chrzanowy z ziemniakami i groszkiem ptysiowym. (1,7)

B: T: WW: Kcal:

Obiad: Schab rolowany z czerwoną kapustą, kaszą bulgur i surówką z kiszonych ogórków. (1)

B: T: WW: Kcal:

Podwieczorek: Crumble z owsianą kruszonką. (1,8)

B: T: WW: Kcal:

Kolacja: Pierogi wonton z tofu, wieprzowiną i warzywami. (1)

B: T: WW: Kcal:

B - białko T - tłuszcz WW - węglowodany

RAZEM: B: T: WW: Kcal:

LISTA ALERGENÓW:

1 - ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

3 - JAJA I PRODUKTY POCHODNE

5 - ORZESZKI ZIEMNE I PRODUKTY POCHODNE

7 - MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

(ŁĄCZNIE Z ŁAKTOZĄ)

9 - SELER I PRODUKTY POCHODNE

11 - NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE

13 - ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE

2 - SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE

4 - RYBY I PRODUKTY POCHODNE

6 - SOJA I PRODUKTY POCHODNE

8 - ORZECHY I PRODUKTY POCHODNE

10 - GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

12 - DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY

14 - MIĘCZAKI I PRODUKTY POCHODNE

InShāpē

Catering Dietetyczny

Śniadanie: Omlet z bananem i sosem wiśniowym. (3,7)

B: T: WW: Kcal:

II Śniadanie: Barszcz ukraiński.(9)

B: T: WW: Kcal:

**Obiad: Gołąbki w sosie pomidorowym , puree z batatów ,
warzywa na parze (1,3,7)**

B: T: WW: Kcal:

**Podwieczorek: Pudding brzoskwiniowy z tapioki i chia z
serkiem migdałowym. (7)**

B: T: WW: Kcal:

Kolacja: Smażony ryż po tajsku.(1)

B: T: WW: Kcal:

B - białko T - tłuszcz WW - węglowodany

RAZEM: B: T: WW: Kcal:

LISTA ALERGENÓW:

1 - ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

3 - JAJA I PRODUKTY POCHODNE

5 - ORZESZKI ZIEMNE I PRODUKTY POCHODNE

7 - MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

(ŁĄCZNIE Z ŁAKTOZĄ)

9 - SELER I PRODUKTY POCHODNE

11 - NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE

13 - ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE

2 - SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE

4 - RYBY I PRODUKTY POCHODNE

6 - SOJA I PRODUKTY POCHODNE

8 - ORZECHY I PRODUKTY POCHODNE

10 - GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

12 - DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY

14 - MIĘCZAKI I PRODUKTY POCHODNE