



Dieta SIRT 1

menu 22 - 26 marca 2021

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT
2	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT
3	Aromatyczne udko z kurczaka z puree z batatów i surówką colesław	Tajskie curry z dynią, groszkiem i ryżem jaśminowym	Spaghetti bolognese z makaronem pełnoziarnistym	Gulasz z indyka z pieczarkami, dyniowymi gnocchi i surówką z pora i jabłka	Zapiekany łosoś ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i kaszą jaglaną
4	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT

*Menu może nieznacznie ulec zmianie z uwagi na dostępność produktów, sezonowość oraz w skutek zdarzeń losowych.

Dieta SIRT 2

menu 22 - 26 marca 2021

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1	Frittata warzywna z sosem pomidorowo-paprykowym	Limonkowa owsianka na mleku kokosowym z musem z owoców leśnych	Mus z gorgonzoli z pieczywem wieloziarnistym i warzywami	Pancake z syropem klonowym, jogurtem cytrynowym, brzoskwinią i winogronami	Pasta z pieczonych warzyw z chlebem pełnoziarnistym
2	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT
3	Aromatyczne udko z kurczaka z puree z batatów i surówką coleslaw	Tajskie curry z dynią, groszkiem i ryżem jaśminowym	Spaghetti bolognese z makaronem pełnoziarnistym	Gulasz z indyka z pieczarkami, dyniowymi gnocchi i surówką z pora i jabłka	Zapiekany łosoś ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i kaszą jaglaną
4	Smoothie grejpfrutowe z truskawką	Smoothie z buraka i malin	Smoothie z kiwi i banana z pestkami słonecznika	Koktajl straciatella	Koktajl ananasowo-ogórkowy

*Menu może nieznacznie ulec zmianie z uwagi na dostępność produktów, sezonowość oraz w skutek zdarzeń losowych.

Dieta SIRT WEGE 1

menu 22 - 26 marca 2021

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT
2	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT
3	Kotlety mielony z selera z puree z batata i surówką colesław	Tajskie curry z dynią i groszkiem z ryżem jaśminowym	Spaghetti bolognese z soczewicą z makaronem pełnoziarnistym	Gulasz z tempehu z pieczarkami, dyniowymi gnocchi i surówką z pora i jabłka	Zapiekany kotlet z kalafiora ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i kaszą jaglaną
4	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT

*Menu może nieznacznie ulec zmianie z uwagi na dostępność produktów, sezonowość oraz w skutek zdarzeń losowych.

Dieta SIRT WEGE 2

menu 22 - 26 marca 2021

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1	Frittata warzywna z sosem pomidorowo-paprykowym	Limonkowa owsianka na mleku kokosowym z musem z owoców leśnych	Mus z gorgonzoli z pieczywem wieloziarnistym i warzywami	Pancake z syropem klonowym, jogurtem cytrynowym, brzoskwinią i winogronami	Pasta z pieczonych warzyw z chlebem pełnoziarnistym
2	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT	Sok SIRT
3	Kotlety mielony z selera z puree z batata i surówką colesław	Tajskie curry z dynią i groszkiem z ryżem jaśminowym	Spaghetti bolognese z soczewicą z makaronem pełnoziarnistym	Gulasz z tempehu z pieczarkami, dyniowymi gnocchi i surówką z pora i jabłka	Zapiekany kotlet z kalafiora ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i kaszą jaglaną
4	Smoothie grejpfrutowe z truskawką	Smoothie z buraka i malin	Smoothie z kiwi i banana z pestkami słonecznika	Koktajl straciatella	Koktajl ananasowo-ogórkowy

*Menu może nieznacznie ulec zmianie z uwagi na dostępność produktów, sezonowość oraz w skutek zdarzeń losowych.