

**Dział Gastronomii:**

Gniezno, ul. Chrobrego 3

tel. 0-61 426-14-97

Trzemeszno, ul. Foluska 4

tel. 0-61 415-44-00

Wągrowiec, ul. Kościuszki 47

tel. 0-67 268-58-25

**Menu dietetyczne - dieta całodzienna 1300-1500**

**18-24.02.2019 r.**

**OFERTA MENU**

**Poniedziałek, 18.02.2019**

*I śniadanie:* smoothie bowl z ciecierzycą  
*II śniadanie:* porzeczkowy jogurt z płatkami owsianymi i bananem  
*Obiad:* zdrowe spaghetti a'la bolognese  
*Podwieczorek:* sałatka z jarmużem i serem mozzarellą  
*Kolacja:* - jajeczne muffinki z warzywami (2 sztuki)

**Wtorek, 19.02.2019**

*I śniadanie:* mleczna kasza manna z malinami  
*II śniadanie:* owoce pod owsianą kruszonką  
*Obiad:* cukinia nadziewana kurczakiem, kasza kuskus  
*Podwieczorek:* sałatka z burakiem i serem feta  
*Kolacja:* sałatka z kaszy gryczanej i kurczaka

**Środa, 20.02.2019**

*I śniadanie:* placuszki twarogowe z uprażoną gruszką (3 sztuki)  
*II śniadanie:* fit monte  
*Obiad:* kotleciki selerowe z kurczakiem + pieczone bataty + ogórek kiszony  
*Podwieczorek:* bułka z jajkiem sadzonym i awokado  
*Kolacja:* sałatka z kaszą, kurczakiem i zielonym groszkiem

**Czwartek, 21.02.2019**

*I śniadanie:* - naleśniki wytrawne ze szpinakiem i fetą (1 sztuka)  
*II śniadanie:* miodowy jogurt z owocami  
*Obiad:* zupa krem z pieczonego buraka + makaron z pietruszkowym pesto  
*Podwieczorek:* sałatka Ratatouille (z grillowanych warzyw)  
*Kolacja:* sałatka z lososiem i mozzarellą

**Piątek, 22.02.2019**

*I śniadanie:* kanapki z twarogiem ziołowym  
*II śniadanie:* koktajl owocowy  
*Obiad:* zupa jarzynowa + cukinia zapiekana z warzywami i kaszą kuskus  
*Podwieczorek:* kanapki z szynką i rzodkiewką  
*Kolacja:* sałatka z tuńczykiem i jajkiem + chleb graham

**Sobota, 23.02.2019**

*I śniadanie:* naleśniki ze słodkim serkiem (1 naleśnik)  
*II śniadanie:* budyn z gruszką  
*Obiad:* makaron w sosie serowym z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami  
*Podwieczorek:* sałatka caprese  
*Kolacja:* sałatka z kurczakiem curry i warzywami

**Niedziela, 24.02.2019**

*I śniadanie:* placuszki z kuskusu i białego sera z owocami (2 placuszki)  
*II śniadanie:* fit batony owsiane bez pieczenia (1 sztuka)  
*Obiad:* faszerowana papryka z piekarnika  
*Podwieczorek:* koktajl z bananem i pomarańczą  
*Kolacja:* - sałatka meksykańska

opracowanie: **Manager Hotelu - Iwona Nawrocka**