Menu

10-15.08.2020

Poniedziałek ~

Śniadanie	Naleśnik ryżowy z twarożkiem bazyliowy z oliwkami i suszonymi pomidorami
II Śniadanie	Pieczone śliwki z migdałami i jogurt superfoods
Obiad	Okoń w sosie pomarańczowo-imbirowym z makaronem pełnoziarnistym i brokuł
Podwieczorek	Świeżo wyciskany sok pomarańczowo-grapefruitowy z imbirem i nasionami
Kolacja	Bataty, bakłażany i fasolka szparagowa z sosem z masła i bułki tartej

Wtorek ~

Śniadanie	Fit Śniadaniowa sałatka z jajkiem, hummus z burakiem i świeże marchewki
II Śniadanie	Kokosowy pudding z zielonej tapioki ze świeżymi owocami
Obiad	Burgery jaglane z burakiem, kasza gryczana niepalona i sos z fasoli i szpinaku
Podwieczorek	Rosół po wietnamsku z tapioką i wakame
Kolacja	Sałatka z pieczonym tofu, mango i sos mojo verde

Środa ~

Śniadanie	Chleb żytni razowy, Pasta kanapkowa z soczewicy i suszonych pomidorów
II Śniadanie	Sernik z wiśniami i migdałami
Obiad	Kaczka marynowana w imbirze, puree z batata i marchew fermentowana z chili
Podwieczorek	SMOOTHIE truskawka, banan, bazylia, limonka
Kolacja	Leczo z wędzonym tofu i pietruszką

Czwartek ~

Śniadanie	Kasza jaglana z pesto pietruszkowym , batatem i jajkiem poche
II Śniadanie	chlebek bananowy z bakaliami, twarożek mango
Obiad	Polędwiczki w sosie koperkowym, marchewka z groszkiem i ziemniaczki z koperkiem
Podwieczorek	Zupa z cukinii z serem ricotta i nutą mięty
Kolacja	Sałatka z tuńczykiem, żurawiną i pestkami

Piątek ~

Śniadanie	Pasta z pieczonej papryki z wędzonym aromatem, kolorowe papryki i chleb żytni z czarnuszką
II Śniadanie	Owsianka z brzoskwiniami, nerkowcami i morwą białą
Obiad	Dorsz na kiszonej kapuście w mleku kokosowym z ryżem
Podwieczorek	Owocowe SMOOTHIE z selerem naciowym
Kolacja	Sałatka z indykiem, szpinakiem i owocami, winegret koperkowy

Sobota ~

Śniadanie	Pasta z buraków i makreli z rzodkiewką, ogórkami i chleb żytni z czarnuszką
II Śniadanie	Owsianka z brzoskwiniami, nerkowcami i morwą białą
Obiad	Spaghetti & Meatballs
Podwieczorek	Fasolka po bretońsku ze śliwkami wędzonymi
Kolacja	Pieczony seler naciowy z grillowanym pomidorem i parmezanem i czarną soczewicą

Love Catering