

Menu

14-19.09.2020

Poniedziałek ~

Śniadanie	Naleśnik ryżowy z burakiem i twarożek z kozim serem i sałatka z buraków w malinach
II Śniadanie	Owsianka na mleku kokosowym z malinami
Obiad	Czarny dorsz na czarnej soczewicy z grzybami i ostrym sosem mango
Podwieczorek	Yellow SMOOTHIE z imbirem i kurkumą
Kolacja	Fit brokuł i batat z orzechowym dipem curry z dzikim ryżem

Wtorek ~

Śniadanie	Szynka parmeńska z mozzarellą i pomidorem na rukoli i chleb proteinowy
II Śniadanie	Jogurt orzechowy z domową czekoladową granolą i brzoskwiniami
Obiad	Pietruszkowy indyk na risotto z groszkiem i marchewką
Podwieczorek	Krem buraczano-malinowy z kokosową ricottą
Kolacja	Makaron ryżowy w pesto paprykowym, dorszem i warzywami

Środa ~

Śniadanie	Smalec z białej fasoli z piklami i chleb żytni razowy
II Śniadanie	Mleczna galaretka malinowa na czekoladowym spodzie z musem liczii
Obiad	Pęczak z grzybami, indykiem i oliwa truflowa
Podwieczorek	Smoothie Blue Majk - ananas, mango, banan
Kolacja	Sałatka z brokułów, cukinii, pieczarek i tofu w sosie miodowo-balsamicznym z dzikim ryżem

Czwartek ~

Śniadanie	Fit placuszki z cukinii z łososiem z osem jogurtowo-szczypiorowym
II Śniadanie	Budyń waniliowy z musem truskawkowym
Obiad	Filet z piersi indyka, puure z koperkiem i mizeria z miętą
Podwieczorek	Rosół po wietnamsku z kurczakiem, tapioką i warzywami
Kolacja	Pieczone warzywa z makaronem z cukinii i czarny ryż z parmezanem

Piątek ~

Śniadanie	Pomidory z bazylią, tapenada z czarnych oliwek i chleb żytnio-orkiszowy z pestkami
II Śniadanie	Czekoladowy pudding z tapioki z musem mango i granatem
Obiad	Chrupiące pulpeciki z dorsza, ziemniaczki z koperkiem i surówka z kiszonej kapusty
Podwieczorek	Orzeźwiający zielony smoothie z ananasem, szpinakiem i bazylią
Kolacja	Indyk Tom Kha z mlekiem kokosowym, warzywami i czerwonym ryżem

Sobota ~

Śniadanie	Pasta szpinakowa z dodatkiem słonecznika prażonego, świeże warzywa i chleb orkiszowy
II Śniadanie	Czekoladowy pudding z tapioki z musem mango i granatem
Obiad	Makaron po bolońsku z aromatem bazylii i oregano
Podwieczorek	Domowa koperkowa z ziemniaczkami
Kolacja	Buddha BOWL z łososiem teryaki, edamame, wakame i ryż

LOVE Catering