

Menu

14-19.09.2020

Poniedziałek ~

Śniadanie	Naleśnik ryżowy z burakiem i twarogiem z kozim serem i sałatka z buraków w malinach
II Śniadanie	Owsianka na mleku kokosowym z malinami
Obiad	Fit brokuł i batat z orzechowym dipem curry z dzikim ryżem
Podwieczorek	Yellow SMOOTHIE z imbirem i kurkumą
Kolacja	Krem z batatów i selera naciowego z masłem orzechowym

Wtorek ~

Śniadanie	Mozarella z pomidorami i oliwkami na rukoli i chleb proteinowy
II Śniadanie	Jogurt orzechowy z domową czekoladową granolą i brzoskwiniami
Obiad	Curry z bakłażanem, cukinią i brukselką, ryż brązowy
Podwieczorek	Krem buraczano-malinowy z kokosową ricottą
Kolacja	Pizza na spodzie z kalafiora, mąki kokosowej z sosem pomidorowym i pieczarkami

Środa ~

Śniadanie	Smalec z białej fasoli z piklami i chleb żytni razowy
II Śniadanie	Mleczna galaretka malinowa na czekoladowym spodzie z musem liczii
Obiad	Pieczone brokuły, cukinia, pieczarki i tofu w sosie miodowo-balsamicznym z dzikim ryżem
Podwieczorek	Smoothie Blue Majk - ananas, mango, banan
Kolacja	Krem z brukselki z ricottą i pistacjami

Czwartek ~

Śniadanie	Szakszuka z jarmużem, batatem, cieciorką i czarnuszką
II Śniadanie	Budyń waniliowy z musem truskawkowym
Obiad	Lasagne con melanzane
Podwieczorek	Koktajl bananowo-jagodowy z MACĄ
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	Wege makaron po bolońsku z aromatem bazylii i oregano
Podwieczorek	Orzeźwiający zielony smoothie z ananasem, szpinakiem i bazylią
Kolacja	Domowa koperkowa z ziemniaczkami

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	Wege makaron po bolońsku z aromatem bazylii i oregano
Podwieczorek	Orzeźwiający zielony smoothie z ananasem, szpinakiem i bazylią
Kolacja	Domowa koperkowa z ziemniaczkami

LOVE Catering