

# Menu

14-19.09.2020

## Poniedziałek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Naleśnik ryżowy z burakiem i twarożek z kozim serem i sałatka z buraków w malinach
<b>II Śniadanie</b>	Owsianka na mleku kokosowym z malinami i migdałami
<b>Obiad</b>	Kaczka z glazurowanymi śliwkami, modra czerwona kapusta
<b>Podwieczorek</b>	Krem z batatów i selera naciowego z masłem orzechowym i kurczakiem zagrodowym
<b>Kolacja</b>	Fit brokuł i batat z dipem curry

## Wtorek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Szynka parmeńska z mozarellą i pomidorem na rukoli i chleb proteinowy
<b>II Śniadanie</b>	Domowa czekoladowa granola z żurawiną z jogurtem orzechowym i migdały w czekoladzie
<b>Obiad</b>	Dzik duszony w winie z puree z warzyw korzeniowych i ogórki małosolne
<b>Podwieczorek</b>	Krem buraczano-malinowy z kokosową ricottą i płatkami migdałów
<b>Kolacja</b>	Curry z bakłażanem, cukinią i brukselką, pietruszkowe krewetki w czarnym sezamie

## Środa ~

---

<b>Śniadanie</b>	Pasta z pietruszki i masła orzechowego z chlebem proteinowym i warzywa do chrupania
<b>II Śniadanie</b>	Sałatka z kurczakiem mango chutney z groszkiem cukrowym i sezamem prażonym
<b>Obiad</b>	Pęczak z grzybami, idykiem i oliwa truflowa
<b>Podwieczorek</b>	Krem z brukselki z karmelizowaną wątróbką
<b>Kolacja</b>	Sałatka z brokułów, cukinii, pieczarek i tofu w sosie miodowo-balsamicznym i nerkowcami

## Czwartek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Szakszuka z jarmużem, batatem, cieciorką i czarnuszką
<b>II Śniadanie</b>	Fit placuszki z cukinii z łososiem z osem jogurtowo-szczypiorkowym
<b>Obiad</b>	Kurczak ekologiczny w sosie kokosowym z kalafiozem i ryżem
<b>Podwieczorek</b>	Budyń waniliowy z bakaliami
<b>Kolacja</b>	Pieczone warzywa z makaronem z cukinii i czarny ryż z parmezanem

## Piątek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Pomidory z bazylią, tapenada z czarnych oliwek i chleb proteinowy
<b>II Śniadanie</b>	Buddha BOWL z łososiem teryaki, edamame, wakame
<b>Obiad</b>	Makaron po bolońsku z aromatem bazylii i oregano
<b>Podwieczorek</b>	Domowa koperkowa z ziemniaczkami i kurczakiem zagrodowym
<b>Kolacja</b>	Indyk Tom Kha z mlekiem kokosowym, warzywami i czerwonym ryżem

## Sobota ~

---

<b>Śniadanie</b>	Pasta szpinakowa z dodatkiem słonecznika prażonego, świeże warzywa i chleb preproteinowy
<b>II Śniadanie</b>	Buddha BOWL z łososiem teryaki, edamame, wakame
<b>Obiad</b>	Makaron po bolońsku z aromatem bazylii i oregano
<b>Podwieczorek</b>	Domowa koperkowa z ziemniaczkami i kurczakiem zagrodowym
<b>Kolacja</b>	Indyk Tom Kha z mlekiem kokosowym, warzywami i czerwonym ryżem

# LOVE Catering