

# Menu

14-19.09.2020

## Poniedziałek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Kasza jagłana ze szpinakiem, suszonymi pomidorami, czosnkiem i jajkiem poche
<b>II Śniadanie</b>	Brokuł i batat z orzechowym dipem curry
<b>Obiad</b>	Czarny dorsz na czarnej soczewicy z grzybami i ostrym sosem mango
<b>Podwieczorek</b>	Yellow SMOOTHIE z imbirem i kurkumą
<b>Kolacja</b>	Krem z batatów i selera naciowego z masłem orzechowym

## Wtorek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Mozarella z pomidorami i oliwkami na rukoli i chleb proteinowy
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt orzechowy z domową czekoladową granolą i brzoskwiniami
<b>Obiad</b>	Pietruszkowy indyk na risotto z groszkiem i marchewką
<b>Podwieczorek</b>	Krem buraczano-malinowy z kokosową ricottą
<b>Kolacja</b>	Makaron ryżowy w pesto paprykowym, dorszem i warzywami

## Środa ~

---

<b>Śniadanie</b>	Smalec z białej fasoli z piklami i chleb żytni razowy
<b>II Śniadanie</b>	Mleczna galaretka malinowa na czekoladowym spodzie z musem liczii
<b>Obiad</b>	Pieczzone brokuły, cukinia, pieczarki i tofu w sosie miodowo-balsamicznym z dzikim ryżem
<b>Podwieczorek</b>	Smoothie Blue Majk - ananas, mango, banan
<b>Kolacja</b>	Salatka z kurczakiem mango chutney z groszkiem cukrowym

## Czwartek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Fit placuszki z cukinii z łososiem z osem jogurtowo-szczypiorowym
<b>II Śniadanie</b>	Budyń waniliowy z musem truskawkowym
<b>Obiad</b>	Filet z piersi indyka, puure z koperkiem i mizeria z mięta
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl bananowo-jagodowy z MACĄ
<b>Kolacja</b>	Salatka Cezar z kurczakiem

## Piątek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Pomidory z bazylią, tapenada z czarnych oliwek i chleb żytnio-orkiszowy z pestkami
<b>II Śniadanie</b>	Czekoladowy pudding z tapioki z musem mango i granatem
<b>Obiad</b>	Chrupiące pulpeciki z dorsza, ziemniaczki z koperkiem i surówka z kiszonej kapusty
<b>Podwieczorek</b>	Orzeźwiający zielony smoothie z ananasem, szpinakiem i bazylią
<b>Kolacja</b>	Buddha BOWL z łososiem teryaki, edamame, wakame i ryż

## Sobota ~

---

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

# LOVE Catering