

Menu

14-19.09.2020

Poniedziałek ~

Śniadanie	Kasza jagłana ze szpinakiem, suszonymi pomidorami, czosnkiem i jajkiem poche
II Śniadanie	Owsianka na mleku kokosowym z malinami
Obiad	Czarny dorsz na czarnej soczewicy z grzybami i ostrym sosem mango
Podwieczorek	Krem z batatów i selera naciowego z masłem orzechowym
Kolacja	Fit brokuł i batat z orzechowym dipem curry z dzikim ryżem

Wtorek ~

Śniadanie	Mozarella z pomidorami i oliwkami na rukoli i chleb proteinowy
II Śniadanie	Jogurt orzechowy z domową czekoladową granolą i brzoskwiniami
Obiad	Pietruszkowe krewetki na risotto z groszkiem i marchewką
Podwieczorek	Koktajl tropikalny
Kolacja	Curry z bakłażanem, cukinią i brukselką, ryż brązowy

Środa ~

Śniadanie	Pasta z pietruszki i masła orzechowego z chlebem proteinowym i warzywa do chrupania
II Śniadanie	Mleczna galaretka malinowa na czekoladowym spodzie z musem liczii
Obiad	Sandacz z masłem tymiankowo-czosnkowym na risotto z porem
Podwieczorek	Zupa krem z groszku z mleczkiem kokosowym
Kolacja	Salatka z brokułów, cukinii, pieczarek i tofu w sosie miodowo-balsamicznym z dzikim ryżem

Czwartek ~

Śniadanie	Szakszuka z jarmużem, batatem, cieciorką i czarnuszką
II Śniadanie	Budyń waniliowy z bananami w musie truskawkowym i płatkami migdałów
Obiad	Lasagne con melanzane
Podwieczorek	Koktajl bananowo-jagodowy z MACĄ
Kolacja	Pieczone warzywa z makaronem z cukinii i czarny ryż z parmezanem

Piątek ~

Śniadanie	Pasta szpinakowa z dodatkiem prażonego słonecznika, świeże warzywa i chleb orkiszowy
II Śniadanie	Czekoladowy pudding z tapioki z musem mango, granatem i kokosem
Obiad	Chrupiące pulpeciki z dorsza, ziemniaczki z koperkiem i surówka z kiszzonej kapusty
Podwieczorek	Domowa koperkowa z ziemniaczkami
Kolacja	Buddha BOWL z łososiem teryaki, edamame, wakame i ryż

Sobota ~

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

LOVE Catering