

Menu

19.10-25.10.2020

Poniedziałek ~

Śniadanie	Salatka z ricottą, winogronami i fasolką szparagową
II Śniadanie	Tropikalny kisiel z siemienia lnianego z jogurtem mango
Obiad	Fit Chrupiące pulpeciki z łososia, ziemniaczki z koperkiem i surówka z kiszonej kapusty
Podwieczorek	Fit SMOOTHIE z marchewką i selerem naciowym
Kolacja	Indyk marynowany z imbirem z ryżem brązowym z karmelizowanymi gruszkami i pietruszką

Wtorek ~

Śniadanie	Naleśnik ryżowy ze szpinakiem, twarożek z suszonymi pomidorami i oliwkami
II Śniadanie	Kokosowy pudding chia z mango z domową granolą z żurawiną
Obiad	Indyk w pesto pietruszkowym na dyniowym risotto z pomidorkami koktajlowymi
Podwieczorek	Zupa curry z kalafiolem, pomidorami, czarnym sezamem i kolendrą
Kolacja	Kaszotto z kaszy gryczanej z jarmużem, żurawiną, dynią i pestkami dyni

Środa ~

Śniadanie	Pasta z bakłażana i słonecznika z chlebem bezglutenowym i kolorowe papryki
II Śniadanie	Owsianka czekoladowa z żurawiną i brzoskwiniami
Obiad	Zielone curry z indykiem, dynią, edamame i czarna komosa
Podwieczorek	SMOOTHIE witalność i detoks
Kolacja	Salatka z burakiem, gruszką, fetą i prażonym migdałem

Czwartek ~

Śniadanie	Omlet z dynią i serem camembert
II Śniadanie	Mieszanka bakalii LOVE , Panna cotta waniliowa z musem z malin
Obiad	Gulasz z indyka, chorizo, cieciorą i ryżem brązowym
Podwieczorek	Krem marchewkowy z imbirem i tabasco z czarną soczewicą
Kolacja	Salatka z wędzonym łososiem, botwinką i słodkim sosem z rukoli

Piątek ~

Śniadanie	Fit pasta jajeczna po tatarsku , korniszony z rzodkiewką i chleb bezglutenowy
II Śniadanie	Naleśnik ryżowy czekoladowy z twarożkiem i konfitura z czarnej porzeczki
Obiad	Frutti di mare w sosie szpinakowo-pomidorowym z makaronem bezglutenowym
Podwieczorek	Koktajl bananowy z orzeszkami ziemnymi
Kolacja	Salatka QUINOA z batatami, fasolą czerwoną w stylu indyjskiego curry

Sobota ~

Śniadanie	Fit wytrawne muffiny z indykiem i warzywami, mini sałatka z pomidorów, oliwek i bazylii
II Śniadanie	Waniliowy pudding chia z jabłkami i migdałami
Obiad	Łosoś pod kruszonką pietruszkowo-pistacjową na tegliatelle z warzyw i czarna soczewica
Podwieczorek	Zupa fasolowo-bazyliowa z orzeszkami pini
Kolacja	Szaszłyki z serem halloumi w sosie chimichurri

LOVE Catering