

# Menu

19.10-25.10.2020

## Poniedziałek ~

---

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

## Wtorek ~

---

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

## Środa ~

---

<b>Śniadanie</b>	Pasta z bakłażana i słonecznika z chlebem żytnim razowym i kolorowe papryki
<b>II Śniadanie</b>	Owsianka czekoladowa z żurawiną i brzoskwiniami
<b>Obiad</b>	Gulasz z kurkami i szpinakiem w kremowym sosie, gnocchi szpinakowe
<b>Podwieczorek</b>	SMOOTHIE witalność i detoks
<b>Kolacja</b>	Zielone curry z indykiem, dynią, edamame i czarna komosa

## Czwartek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Salatka z kaszy kuskus z szynką i warzywami i pumpernikiel
<b>II Śniadanie</b>	Mieszanka bakalii LOVE , Panna cotta waniliowa z musem z malin
<b>Obiad</b>	Fit roladki drobiowe z morelami i suszonymi pomidorami, kasza jęczmienna perłowa i pomidory
<b>Podwieczorek</b>	Krem marchewkowy z imbirem i tabasco z czarną soczewicą
<b>Kolacja</b>	Salatka z wędzonym łososiem, botwinką i słodkim sosem z rukoli

## Piątek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Fit pasta jajeczna po tatarsku , korniszony z rzodkiewką i chleb z piekarni Binkowskich
<b>II Śniadanie</b>	Naleśnik ryżowy czekoladowy z twarożkiem bez laktozy i konfitura porzeczkowa
<b>Obiad</b>	Frutti di mare w sosie szpinakowo-pomidorowym ze świeżym tagliatelle
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl bananowy z orzeszkami ziemnymi
<b>Kolacja</b>	Salatka QUINOA z batatami, fasolą czerwoną w stylu indyjskiego curry

## Sobota ~

---

<b>Śniadanie</b>	Fit wytrawne muffiny z indykiem i warzywami, mini sałatka z pomidorów, oliwek i bazylii
<b>II Śniadanie</b>	Waniliowy pudding chia z jabłkami i migdałami
<b>Obiad</b>	Pęczotto dyniowo-grzybowe z jarmużem i szarpanym indykiem
<b>Podwieczorek</b>	Zupa fasolowo-bazyliowa z orzeszkami pini
<b>Kolacja</b>	Szaszłyki z serem halloumi w sosie chimichurri

# LOVE Catering