

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 kiszzonej 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 żytnim razowym i kolorowe papryki
II Śniadanie	Owsianka czekoladowa z żurawiną i brzoskwiniami
Obiad	Gulasz z kurkami w kremowym sosie, szpinakowe gnocchi i korniszony
Podwieczorek	SMOOTHIE witalność i detoks
Kolacja	Salatka z burakiem, gruszką, fetą i prażonym migdałem oraz sos balsamiczno figowy

Czwartek ~

Śniadanie	Salatka z kaszy kuskus z szynką i warzywami i pumpernikiel
II Śniadanie	Panna cotta waniliowa z mussem z malin i mieszanka bakalii
Obiad	Fit roladki drobiowe z morelami i suszonymi pomidorami, kasza jęczmienna perłowa i pomidory
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 z piekarni Binkowskich
II Śniadanie	Naleśnik ryżowy czekoladowy z twarożkiem i konfitura z czarnej porzeczki
Obiad	Frutti di mare w sosie szpinakowo-pomidorowym ze świeżym tagliatelle
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 salatka z pomidorów, oliwek i bazylii
II Śniadanie	Waniliowy pudding chia z jabłkami i migdałami
Obiad	Pęczotto dyniowo-grzybowe z jarmużem i szarpanym indykiem
Podwieczorek	Zupa fasolowo-bazyliowa z orzeszkami pini
Kolacja	Szaszłyki z serem halloumi w sosie chimichurri

LOVE Catering