

# Menu

19.10-25.10.2020

## Poniedziałek ~

---

<b>Śniadanie</b>	KETO Pieczony dorsz z jajkami i sałatka z winegret musztardowy
<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 kiszzonej kapusty
<b>Podwieczorek</b>	Fit SMOOTHIE z marchewką i selerem naciowym
<b>Kolacja</b>	Sałatka z ricottą, winogronami i fasolką szparagową

## Wtorek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Naleśnik ryżowy ze szpinakiem, twarożek z suszonymi pomidorami i oliwkami
<b>II Śniadanie</b>	Kokosowy pudding chia z mango z domową granolą z żurawiną
<b>Obiad</b>	Kaszotto z kaszy gryczanej z jarmużem, żurawiną, dynią i pestkami dyni, tofu wędzone
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl PINACOLADA
<b>Kolacja</b>	Zupa curry z kalafiozem, pomidorami, czarnym sezamem i kolendrą

## Środa ~

---

<b>Śniadanie</b>	Sałatka śledziowa ala tatar z jabłkiem i burakiem i chleb żytni razowy
<b>II Śniadanie</b>	Owsianka czekoladowa z żurawiną i banany w maśle orzechowym
<b>Obiad</b>	Zielone risotto z dorszem w maśle czosnkowym, brokuł
<b>Podwieczorek</b>	Krem z batata z wędzonym tofu i czarnuszką
<b>Kolacja</b>	Sałatka z burakiem, gruszką, fetą i prażonym migdałem

## Czwartek ~

---

<b>Śniadanie</b>	Omlet z dynią i serem camembert
<b>II Śniadanie</b>	Mieszanka bakalii LOVE , Panna cotta waniliowa z musem z malin
<b>Obiad</b>	Makaron soba z sezamem, tofu, kapusta czerwona i fasola edamame
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl białkowo-kawowy z macą i cynamonem
<b>Kolacja</b>	Sałatka 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 i konfitura z czarnej porzeczki
<b>Obiad</b>	Frutti di mare w sosie szpinakowo-pomidorowym ze świeżym tagliatelle
<b>Podwieczorek</b>	Zupa ziemniaczana z łososiem i koperkiem
<b>Kolacja</b>	Sałatka QUINOA z batatami, fasolą czerwoną w stylu indyjskiego curry

## Sobota ~

---

<b>Śniadanie</b>	Kasza jagłana w czerwonym pesto z oliwkami, suszonymi pomidorami i jajko sadzone
<b>II Śniadanie</b>	Granola czekoladowo-kokosowa, konfitura z czarnej porzeczki, twarożek d
<b>Obiad</b>	Łosoś pod kruszonką pietruszkowo-pistacjową na tagliatelle z warzyw i czarna soczewica
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl z pomarańczą, siemieniem i mlekiem kokosowym
<b>Kolacja</b>	Jesienne warzywa pieczone z kardamonem, czarnuszką i fetą

# LOVE Catering