

Menu

23-29.11.2020

Poniedziałek ~

Śniadanie	RED POWER BOWL - komosa batat ,jajko
II Śniadanie	Czekoladowo białkowy pudding z tapioki, maliny z chilli
Obiad	Indyk w sosie brzoskwiowym , surówka z marchewki z imbirem i makaron ryżowy
Podwieczorek	Krem z borowików z nasionami słonecznika
Kolacja	Makaron z indykiem w sosie orzechowym z suszonymi pomidorami

Wtorek ~

Śniadanie	Omlet jaglany z kukurydzą, cheddarem i pomidorem
II Śniadanie	Sałatka z kaczka, pomarańczami i prażonym słonecznikiem
Obiad	Tagliolini z brokułami, indykiem, pomidorkami i parmezanem
Podwieczorek	GREEN SMOOTHIE spirulina z bananem
Kolacja	Sałatka z wołowią sous vide i paastenakiem z sosem żurawinowo-chrzanowym

Środa ~

Śniadanie	Kremowa pasta wegańska z cukinii, bazylii i szpinaku , pomidory i chleb BINKOWSKI
II Śniadanie	Naleśnik z twarogiem bez laktozy i mus brzoskwiowy
Obiad	Pieczny dorsz, fasolka szparagowa z masłem i bułka tarta , puree z koperkiem
Podwieczorek	Zupa z soczewicą, szpinakiem i garam masala
Kolacja	STIR-FRY z batatem, indykiem ,jarmużem , fetą i bulgur

Czwartek ~

Śniadanie	Pizza na spodzie z cukinii, mąki kokosowej z sosem pomidorowym
II Śniadanie	Owsianka waniliowa z jogurtem i świeżym ananasem
Obiad	Polędwica , Sos kurkowy i szpinakowe puree
Podwieczorek	Zielone SMOOTHIE mango bazylia
Kolacja	Fioletowa sałatka z indykiem, winogrona i burak

Piątek ~

Śniadanie	Ostry hummus dyniowy z warzywami i chlebem BINKOWKI z suszonymi pomidorami
II Śniadanie	Pudding chia BOUNTY z musem mango i domowa granola orzechowo-kokosowa
Obiad	Orientalny ryż z kurczakiem, marchewką i groszkiem cukrowym
Podwieczorek	Koktajl z ananasa, jarmużu, awokado i białka konopnego
Kolacja	FIT Krem z białych warzyw z oliwą truflową i orzechami włoskimi

Sobota ~

Śniadanie	Włoskie warzywa z perłowym kuskusem w pesto bazyliowym, oprószone parmezanem
II Śniadanie	Fit szarlotka cynamonowa z kruszonką z płatków owsianych
Obiad	Sandacz tymiankowy na puree z selerem i bukiet warzyw w czerwonym pesto
Podwieczorek	Słodko - kwaśne SMOOTHIE malinowe z awokado
Kolacja	Farfalle z pesto pietruszkowym i warzywami

LOVE Catering