

Menu

23-29.11.2020

Poniedziałek ~

| | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Fit RED POWERBOWL - 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 | Salatka z serem korycińskim, oliwkami i nektarynką z sosem balsamicznym |

Wtorek ~

| | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Omlet jaglany z kukurydzą, cheddarem i pomidorem |
| II Śniadanie | Ciasto z serem, jagodami i kruszonką z migdałami |
| Obiad | Tagliolini z brokułami, indykiem, pomidorkami i parmezanem |
| Podwieczorek | GREEN SMOOTHIE spirulina z bananem |
| Kolacja | Salatka z wołowią sous vide i pasternakiem z sosem żurawinowo-chrzanowym |

Środa ~

| | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kremowa pasta wegańska z cukinii, bazylii i szpinaku, pomidory i chleb BINKOWSKI |
| II Śniadanie | Krem twarogowo-budyniowy, Mus brzoskwiowy, Naleśnik ryżowy |
| Obiad | Gulasz z leśnymi grzybami, kasza perłowa i buraczki na ciepło |
| Podwieczorek | Zupa z soczewicą, szpinakiem i garam masala |
| Kolacja | STIR-FRY z batatem, indykiem, jarmużem, fetą i bulgur |

Czwartek ~

| | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Naleśnik ryżowy z burakiem, twarożek z kozim serem i салатka z buraków w malinach |
| II Śniadanie | Owsianka waniliowa z jogurtem i świeżym ananasem |
| Obiad | Polędwica, Sos kurkowy i szpinakowe puree |
| Podwieczorek | Zielone SMOOTHIE mango bazylia |
| Kolacja | Bakłazany marynowane w skórce pomarańczowej z czosnkiem, feta |

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 | Kurczak zagrodowy w sosie z białego wina z pieczarkami i kasza gryczana niepalona |
| Podwieczorek | FIT Krem z białych warzyw z oliwą truflową i orzechami włoskimi |
| Kolacja | Salatka z pieczonym kozim serem i ananasem |

Sobota ~

| | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Włoskie warzywa z perłowym kuskusem w pesto bazyliowym, oprószone parmezanem |
| II Śniadanie | Fit szarlotka cynamonowa z kruszonką z płatków owsianych |
| Obiad | Kąski kurczaka na puree z selerem i bukiet warzyw w czerwonym pesto |
| Podwieczorek | Słodko - kwaśne SMOOTHIE malinowe z awokado |
| Kolacja | Caprese z pieczoną dynią, oliwkami, pomidorkami, winegret miodowo-orzechowy |

LOVE Catering