

Menu

23-29.11.2020

Poniedziałek ~

Śniadanie	Fit RED POWERBOWL - komosa batat, jajko
II Śniadanie	Czekoladowo białkowy pudding z tapioki, maliny z chili
Obiad	Indyk w sosie brzoskwiowym, surówka z marchewki z imbirem i makaron ryżowy
Podwieczorek	SMOOTHIE bananowo-wiśniowe z migdałami
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 paastenakiem 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	Pieczony dorsz, fasolka szparagowa z masłem i bułka tarta, puree z koperkiem
Podwieczorek	Rozgrzewająca 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 bazylii
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	Orientalny ryż z kurczakiem, marchewką i groszkiem cukrowym
Podwieczorek	Koktajl z ananasa, jarmużu, awokado i białka konopnego
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	Sandacz tymiankowy 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