

Menu

23-29.11.2020

Poniedziałek ~

Śniadanie	Fit RED POWERBOWL - komosa batat, jajko
II Śniadanie	Czekoladowo białkowy pudding z tapioki, maliny z chilli
Obiad	Krewetki Tom Kha z mlekiem kokosowym i szpinakiem, fioletowy ryż
Podwieczorek	SMOOTHIE bananowo-wiśniowe z migdałami
Kolacja	Makaron z indykiem w sosie orzechowym z suszonymi pomidorami

Wtorek ~

Śniadanie	Omlet jaglany z kukurydzą, cheddarem, pomidorem i szynką
II Śniadanie	Sałatka z wołowią sous vide i pastenakiem z sosem żurawinowo-chrzanowym
Obiad	Risotto alla puttanesca z aromatycznym indykiem
Podwieczorek	Krem maślano marchewkowy z groszkiem zielonym i kurczakiem
Kolacja	Sałatka z kaczką, pomarańczami i prażonym słonecznikiem

Środa ~

Śniadanie	Chleb żytni razowy, Pasta jajeczna z tuńczykiem, rzodkiewka i ogórek
II Śniadanie	Naleśniki ryżowe z kremem twarogowo-budyniowy z musem brzoskwinowym
Obiad	Gulasz z leśnymi grzybami, kasza perłowa i buraczki na ciepło
Podwieczorek	Koktajl z mango, mleka kokosowego i nasion chia
Kolacja	Curry z tofu, ananasem, kukurydzą i dziki ryż

Czwartek ~

Śniadanie	Pizza na spodzie z cukinii, mąki kokosowej z sosem pomidorowym, Salami
II Śniadanie	Owsianka waniliowa z jogurtem i świeżym ananasem
Obiad	Pulled pork z gryczaną niepaloną i fit colesław
Podwieczorek	Ostry krem z dyni z mlekiem kokosowym, groszkiem i pieczarkami
Kolacja	Fioletowa sałatka z indykiem, winogrona i burak

Piątek ~

Śniadanie	Jajka z pastą z suszonych pomidorów i pietruszką, warzywa i chleb żytni
II Śniadanie	Pudding chia BOUNTY z musem mango i domowa granola orzechowo-kokosowa
Obiad	Orientalny ryż z kurczakiem zagrodowym, marchewką i groszkiem cukrowym
Podwieczorek	Koktajl z ananasa, jarmużu, awokado i białka konopnego
Kolacja	Orientalny ryż z kurczakiem zagrodowym, marchewką i groszkiem cukrowym

Sobota ~

Śniadanie	Pate z kaczyc wątrobek z konfiturą żurawinową, pumpernikiel
II Śniadanie	Fit szarlotka cynamonowa z kruszonką z płatków owsianych i śliwkami w belgijskiej czekoladzie
Obiad	Aromatyczna potrawka z kurczakiem i pieczarkami z pęczakiem
Podwieczorek	Domowy krupnik jaglany z mięsem i brukselką
Kolacja	Farfalle z pesto pietruszkowym, warzywami i fetą bez laktozy

LOVE Catering