

Menu

23-29.11.2020

Poniedziałek ~

Śniadanie	Komosa ryżowa z borowikami, szpinakiem, jajkiem poche i serem feta
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	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	Risotto alla puttanesca z aromatycznym sandaczem
Podwieczorek	Krem maślano marchewkowy z groszkiem zielonym i pistacjami
Kolacja	Salatka z camembertem i pastenakiem z sosem żurawinowo-chrzanowym

Środa ~

Śniadanie	Chleb żytni razowy, Pasta jajeczna z tuńczykiem, rzodkiewka i ogórek
II Śniadanie	Naleśniki ryżowe z kremem twarogowo-budyniowy z mussem brzoskwinowym
Obiad	Pieczony dorsz, fasolka szparagowa z masłem i bułka tarta, puree z koperkiem
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
II Śniadanie	Owsianka waniliowa z jogurtem i świeżym ananasem
Obiad	Okoń nilowy, Sos kurkowy i szpinakowe puree
Podwieczorek	Ostry krem z dyni z mlekiem kokosowym, groszkiem i pieczarkami
Kolacja	Bakłażany marynowane w skórce pomarańczowej z czosnkiem, feta

Piątek ~

Śniadanie	Jajka z pastą z suszonych pomidorów i pietruszką, warzywa i chleb żytni
II Śniadanie	Pudding chia BOUNTY z mussem mango i domowa granola orzechowo-kokosowa
Obiad	Tagliatelle z łososiem w sosie koperkowym ze szpinakiem
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 cytrynowa z kruszonką z płatków owsianych i śliwkami w belgijskiej czekoladzie
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, warzywami i słoną ricottą

LOVE Catering