

MENU

23-29/05/22

	Poniedziałek 2022-05-23	Wtorek 2022-05-24	Środa 2022-05-25	Czwartek 2022-05-26	Piątek 2022-05-27	Sobota 2022-05-28	Niedziela 2022-05-29
1. ŚNIADANIE	Pasta z koziego sera z kaparami i pomidorami suszonym z pieczywem i warzywami	Pieczona owsianka z czekoladą z egzotycznym sosem	Pasta z awokado, kurczakiem i pomidorami suszonymi z pieczywem	Frittata z kurczakiem, pieczarkami, groszkiem, pomidorkami i szczypiorkiem z pieczywem chrupkim	Naleśniki orkiszowe z miodem z musem porzeczkowo-malinowym	Owsianka z tahini i marakują	Pieczywo z tapenadą i warzywami z oshinko
2. II ŚNIADANIE	Pak choi z jajkiem i sosem jogurtowo zioowym	Warzywny Box z twarogowym guacamole	Salatka z amarantusem, pieczonymi batatami i pestkami dyni	Ryż na mleku z musem z truskawek	Salatka grecka z fetą	Smoothie truskawkowo-melonowe	Koktajl słony karmel
3. OBIAD	Delikatne klopsiki z indyka z gnochci z sosem pomidorowym i surówką z pomidora	Puree z ziemniaków z dodatkiem humusu z jajkiem sadzonym na szpinaku oraz z gotowanym kalafiozem	Cannelloni ze szpinakiem i orzechami	Potrąka z kurczakiem i z białej fasoli, marchewki w sosie pomidorowym kaszą bulgur surówką z kapusty	Szpinakowe gnocchi z parmezanem	Wołowina w 5 smakach z ryżem	Okoń w nori z sosem słodko-słonym, ziołową kasza bulgur i warzywami
4. DESER	Babeczki jogurtowe	Ciasto z jabłkami	Shake o smaku mango	Trufle czekoladowe z dodatkiem tequili i pomarańczy	Ciasto jaglane z rabarbarem	Naleśniki z czekoladowym serkiem	Ciasto marchwiowo-cynamonowe
5. KOLACJA	Halloumi z ciecierzycą i kaszą bulgur	Krewetki z warzywami na dzikim ryżu	Curry z dyni i soczewicy posypane świeżą kolendrą podane z ryżem	Kalarepa nadziewana papryką i czarnym ryżem	Polenta zapiekana z pomidorami, kaparami i parmezanem z naturalnym serkiem	Quiche z pieczonymi kolorowymi paprykami, jarmużem i mozzarellą z sosem jogurtowym	Salatka cesar z kurczakiem

MENU

16-22/05/22

	Poniedziałek 2022-05-16	Wtorek 2022-05-17	Środa 2022-05-18	Czwartek 2022-05-19	Piątek 2022-05-20	Sobota 2022-05-21	Niedziela 2022-05-22
1. ŚNIADANIE	Pieczony twaróg z ziołami	Placuszki owsiane bananowo-gruszkowe z truskawkowym serem	Frittata z sałatką ze świeżych warzyw	Pasta z awokado i oliwkami z dodatkiem czosnku z bułeczką	Babeczki śniadaniowe z truskawkami i musem z czerwonych owoców	Jajecznica z pitą i warzywami	Czekoladowa owsianka z musem wiśniowym
2. II ŚNIADANIE	Zupa krem z kalafiora	Sałátka z pieczoną dynią i aromatycznym dressingiem z miodem	Zupa miso z tofu	Koktajl z mango, bananem i szpinakiem	Sałátka z granatem, rukolą i pomarańczą	Koktajl tropikalny	Zupa ogórkowa
3. OBIAD	Indyk w sosie imbirowym z czerwoną komosą ryżową i warzywami	Pieczony okoń nilowy z pesto rosso z ziemniakami i brokułem	Gyros drobiowy z ryżem, kolorowymi paprykami i sosem czosnkowym	Roladki z indyka z grzybami w sosie rozmarynowym z puree bazyliowym i karmelizowaną marchewką	Węgierska paella z tempeh	Boeuf Strogonow ze schabu z szpeclami	Eskalopki z gnocchi i sosem grzybowym z warzywami na parze
4. DESER	Crumble ze śliwkami i migdałami	Sernik limonkowy	Batony z orzechami i musli	Kokosowe kulki mocy	Fit tiramisu	Rogaliki twarogowe ze śliwkami	Ciasto snickers
5. KOLACJA	Pizza na kalafiorowym spodzie z warzywami i sosem pomidorowym	Makaron ryżowy z groszkiem, papryką i sezamem	Szpinakowe gnocchi z sosem dyniowym i warzywami	Sałátka z soczewicy i pieczonych buraków z batatami i tofu	Tortilla z halloumi i warzywami	Ryżowe babeczki marchewkowe z sosem pomidorowym	Curry z ciecierzycą i warzywami z brązowym ryżem