

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 twarogu i gorgonzoli z pieczywem i porcją warzyw	Naleśniki z bananowym twarożkiem	Pasta z awokado i pomidorów suszonych z pieczywem	Twarogowy omelet cesarski z musem jagodowym	Bułka grahamka z pastą z fasoli i pieczonej marchewki	Czekoladowa jaglanka z truskawkami	Pieczyno z czosnkiem z twarożkiem i warzywami
2. II ŚNIADANIE	Chłodnik z botwinki ze świeżym ogórkiem i gotowanym jajkiem	Sałatka z prażoną ciecierzycą i aromatycznym dresingiem	Twaróg z ogórkiem zielonym i koperkiem	Skyr z gruszką i orzechami	Jajka z pastą z suszonych pomidorów, sardynek i pietruszki	Spring rolls z łososiem rukolą, mango i warzywami	Naleśniki kakaowe ze słodkim serkiem
3. OBIAD	Dietetyczne pulpety z dorsza z porcem, gnocchi i grillowaną cukinią	Makaron z cukinią i łososiem	Kotlety ziemniaczane z nadzieniem pieczarkowo-serowym z brokułami	Pęczak z batatami, papryką i fetą	Risotto z czerwoną cebulą, pstrągiem i rozmarynem	Tofu wędzone w sosie pomidorowym z czosnkiem i rozmarynem z makaronem ryżowym	Mintaj duszony z porcem i szpinakiem w mleku kokosowym z kuskusem i kimchi
4. DESER	Ciasteczka owsiane z bananem i żurawiną	Ciasto marchewkowe z jagodami	Owsiane ciasteczka marchewkowe	Francuskie magdalenki	Budyń z tapioki z musem malinowym i truskawkami	Mini serniczki z matchą	Babeczki jogurtowe z jagodami
5. KOLACJA	Sałatka z czarną fasolą, czerwoną komosą ryżową i dynią	Wytrawne muffiny ze szparagami, soczewicą i szpinakiem z sosem jogurtowym	Sałatka z makreli z żurawiną	Kalarepa nadziewana papryką i czarnym ryżem	Sałatka z tofu z sosem curry, mango i selerem naciowym	Chrupiąca sałatka z selerem naciowym, grillowana marchewką, pomidorami i serem halloumi	Sałatka z pieczonymi batatami, komosą, rukolą i tofu

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	Pełnoziarnista tortilla z jajkiem sadzonym, świeżymi warzywami i sosem koktajlowym	Pasta Obazta z pieczywem razowym i warzywami	Cynamonowe placuszki na mące gryczanej z musem jabłkowym	Jajecznica ze świeżymi warzywami i pieczywem chrupkim	Pieczona jaglanka z gruszką z sosem porzeczkowym	Twarożek z groszkiem i miętą z razową pitą	Pasta z czerwonej soczewicy z pieczywem i warzywami
2. II ŚNIADANIE	Shake jogurtowy o smaku owoców leśnych	Shake o smaku mango z bananem z chia	Omlet z rukolą, pomidorami i twarogiem wędzonym	Zupa krem z brokułów	Kotlety z soczewicy i batatów z sosem bazyliowym i warzywami	Smoothie ananasowo-jabłkowe	Kieszonki z ciasta francuskiego z cebulą, serem feta i szpinakiem
3. OBIAD	Miruna w sosie imbirowym z kaszą bulgur i warzywami	Łosoś po góralsku z wędzonym serem z pieczonymi ziemniakami i marchewką	Jackfruit z ryżem, kolorowymi paprykami i sosem czosnkowym	Zapiekana kasza gryczana z grzybami i dorszem	Krucha tarta z szpinakiem i serem feta	Naleśniki z mozzarellą, szpinakiem i suszonymi pomidorami	Jackfruit z gnocchi i sosem grzybowym
4. DESER	Crumble z jagodami i migdałami	Ciasto z truskawkami	Domowe maltesers	Jaglany kinder cuntry	Kokosowe ciasto rafaello	Deser kokosowo-czekoladowy	Chia pudding z granatem
5. KOLACJA	Cukinia faszerowana serem feta i brązowym ryżem w sosie pomidorowo-kukurydzianym	Potrąwka z czerwonej soczewicy z pędami bambusa z kaszą pęczak	Buraczkowe gnocchi z sosem pieczarkowym i bukietem warzyw	Risotto z groszkiem	Salatka z ogórkiem zielonym, jajkiem i makaronem orzo z sosem koperkowym.	Zapiekanka makaronowa z wędzonym pstrągim, brokułami i serem mozzarella	Salatka z mozzarellą i balsamicznym sosem