

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 bezglutenowym i warzywami	Pieczona owsianka z czekoladą z egzotycznym sosem	Pasta z awokado, kurczakiem i pomidorami suszonymi z pieczywem bezglutenowym	Tortilla bezglutenowa z pastą jajeczną i warzywami	Naleśniki bezglutenowe z twarogiem i sosem porzeczkowo-malinowym	Tatar z suszonych pomidorów z kaparami, z pieczywem bezglutenowym i warzywami	Pieczycwo bezglutenowe z tapenadą i warzywami z oshinko
2. II ŚNIADANIE	Pak choi z jajkiem i sosem jogurtowo ziołowym	Sałatka z prażoną ciecierzycą i aromatycznym dresingiem	Włoska frittata z kaparami i serem feta	Ryż na mleku z musem z truskawek	Sałatka grecka z fetą	Spring Rolls z burakiem	Zupa z białą fasolą
3. OBIAD	Delikatne klopsiki z indyka z gnocchi z sosem pomidorowym i surówką z pomidora (bez glutenu)	Dyniowy makaron bezglutenowy z wieprzowiną i świeżą pietruszką	Kotlety ziemniaczane z nadzieniem pieczarkowo-serowym z brokułami (bezglutenowe)	Potrąka z kurczakiem i z białej fasoli, marchewki w sosie pomidorowym kaszą jaglaną surówką z kapusty z chrzanem	Szpinakowe gnocchi z parmezanem (bezglutenowe)	Wołowina w 5 smakach z ryżem	Schab ze śliwką i kapustą z komosą
4. DESER	Ciasteczka owsiane z bananem i żurawiną	Smoothie truskawkowo-melonowe z siemieniem lnianym	Owsiane ciasteczka marchewkowe	Trufle czekoladowe z dodatkiem tequili i pomarańczy	Ciasto jaglane z rabarborem	Deserek czekoladowo-dyniowy z pieczoną gruszką z syropem klonowym	Daktylowe trufle
5. KOLACJA	Sałatka z czarną fasolą, czerwoną komosą ryżową i dynią	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	Babeczki wytrawne z wędzonym kurczakiem oliwkami, szczypiorkiem i pomidorami	Jajka faszerowane sałatką z awokado

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	Bezglutenowa tortilla z jajkiem sadzonym, świeżymi warzywami i sosem koktajlowym	Placuszki owsiane bananowo-gruszkowe z truskawkowym serkiem	Frittata z sałatką ze świeżych warzyw i pieczywo bezglutenowe	Humus z zielonego groszku z dodatkiem tahini z pieczywem bezglutenowym i kolorowymi paprykami	Pieczona jaglanka z gruszką z sosem porzeczkowym	Jajecznica z pieczywem i warzywami	Orzechowy humus z pieczywem bezglutenowym i kolorowymi paprykami
2. II ŚNIADANIE	Shake jogurtowy o smaku owoców leśnych	Sałátka panzanella z grzankami bezglutenowymi	Zupa miso z tofu	Koktajl z mango, bananem i szpinakiem	Kotlety z soczewicy i batatów z sosem bazyliowym i warzywami	Koktajl tropikalny	Zupa ogórkowa
3. OBİAD	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 drobiowe z grzybami w sosie rozmarynowym z kaszą gryczaną i fasolką szparagową	Krucha tarta z tuńczykiem, szpinakiem i serem feta - bezglutenowa	Boeuf Strogonow z zapieczonymi ziemniakami	Eskalopki z gnocchi i sosem grzybowym (bezglutenowe)
4. DESER	Crumble ze śliwkami i migdałami (bezglutenowe)	Sernik limonkowy na owsianym spodzie	Batony z orzechami i musli (bezglutenowe)	Kokosowe kulki mocy	Fit tiramisu na gryczanym biszkopcie	Rogaliki na mące gryczanej z jabłkami	Ciasto snickers
5. KOLACJA	Pizza na kalafiorowym spodzie z warzywami i sosem pomidorowym	Moghrabieh z kurczakiem, cukinią i papryką (IG)	Szpinakowe gnocchi z sosem dyniowym i warzywami (bezglutenowe)	Sałátka z świeżymi figami, szynką parmeńską i serem lazur	Sałátka z surmii, ogórkiem zielonym, jajkiem i brązowym ryżem z sosem koperkowym	Jaglana babeczki marchewkowe z kukurydzą	Curry z ciecierzycą i warzywami z brązowym ryżem