

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	Pasta jajeczna z pieczywem razowym i warzywami	Naleśniki orkiszowe z miodem z musem owocowym i sosem jogurtowym	Czekoladowa jaglanka z truskawkami	Pieczywo czosnkowe z twarogiem i warzywami
2. II ŚNIADANIE	Chłodnik z botwinki ze świeżym ogórkiem i gotowanym jajkiem	Warzywny Box z twarogowym guacamole	Salatka z amarantusem, pieczonymi batatami i pestkami dyni	Skyr z gruszką i żurawiną	Jajka z pastą z suszonych pomidorów, sardynek i pietruszki	Spring rolls z łososiem rukolą, mango i warzywami	Koktajl słony karmel
3. OBIAD	Dietetyczne pulpety z dorsza z porzem, gnocchi i grillowaną cukinią	Makaron z cukinią i łososiem.	Szpinakowe naleśniki z pieczarkami i mozzarellą z sosem czosnkowym	Potrąka z kurczakiem i z białej fasoli, marchewki w sosie pomidorowym kaszą bulgur surówką z kapusty	Szpinakowe gnocchi z parmezanem i czosnkiem	Tofu w 5 smakach z ryżem	Okoń w nori z sosem słodko-słonym, ziołową komosą i kimchi
4. DESER	Ciasteczka owsiane z bananem i żurawiną	Ciasto jogurtowe z jabłkami	Owsiane ciasteczka marchewkowe	Trufle czekoladowe z dodatkiem tequili i pomarańczy	Ciasto jaglane z rabarbarem	Mini serniczki z matchą	Ciasto marchwiowo cynamonowe
5. KOLACJA	Salatka z czarną fasolą, czerwoną komosą ryżową i dynią	Krewetki z warzywami na dzikim ryżu	Curry z dyni i soczewicy z imbirem posypane świeżą kolendrą podane z ryżem	Kalarepa nadziewana papryką i czarnym ryżem z czosnkiem	Salatka z tofu z sosem curry, mango i selerem naciowym	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	Chleb pełnoziarnisty z pastą z kurczaka z awokado i suszonymi pomidorami	Placuszki owsiane z jabłkiem i truskawkowym serkiem	Frittata z sałatką ze świeżych warzyw	Czosnkowa pasta z kurczaka z pieczywem i kolorowymi paprykami i ogórkiem kiszonym	Pieczona jaglanka z gruszką z sosem z czerwonych owoców i żurawiną	Twarożek z groszkiem i miętą z razową pitą	Orzechowy humus z pieczywem i kolorowymi paprykami
2. II ŚNIADANIE	Koktajl jogurtowy z owocami leśnymi i siemieniem lnianym	Sałatka panzanella z grzankami	Smoothie jagodowe z jogurtem oraz płatkami pełnoziarnistymi orkiszowymi i chia	Koktajl z mango, bananem, selerem naciowym i acerolą	Kotlety z soczewicy i batatów z sosem bazyliowym na jogurcie	Koktajl tropikalny	Zupa ogórkowa
3. OBIAD	Miruna 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	Zapiekana kasza gryczana z grzybami, cebulą i dorszem	Krucha tarta z szpinakiem i serem feta	Boeuf Strogonow ze schabu z szpeclami i kiszonym ogórkiem	Eskalopki z gnocchi i sosem grzybowym
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	Moghrabieh z kurczakiem, cukinią i imbirem	Pieczony kalafor z prażoną ciecierzycą, miętą, granatem i sosem tahini	Sałatka z świeżymi figami, szynką parmeńską i serem lazur	Sałatka z surmii, ogórkiem zielonym, jajkiem i makaronem orzo z sosem koperkowym	Sałatka z grejfrutem, serem feta i ogórkiem i cytrusowym sosem	Curry z ciecierzycą i warzywami z brązowym ryżem i nasionami słonecznika