

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	Naleśniki z bananowym twarożkiem	Pasta z awokado, kurczakiem i kaparami i pomidorami suszonymi z pieczywem	Pasta jajeczna z bułką grahamką i warzywami	Naleśniki z twarogiem i musem owocowym	Tatar z suszonych pomidorów z kaparami, z pieczywem i warzywami oraz schabem	Pieczyno z tapenadą, kurczakiem i warzywami z oshinko
2. II ŚNIADANIE	Granola z orzechami, skyrem z dodatkiem matchy z marakują i granatem	Salatka z oliwkami, kurczakiem i aromatycznym dresingiem	Salatka z amarantusem, pieczonymi batatami i pestkami dyni	Granola z gruszkowym skyrem	Omlot z rukolą, pomidorami i tuńczykiem	Tortilla z szarpanym kurczakiem i serem feta	Naleśniki kakaowe ze słodkim serkiem
3. OBIAD	Dietetyczne pulpety z dorsza z porę, gnoch i grillowaną cukinią	Dyniowy makaron z wieprzowiną i świeżą pietruszką	Cannelloni ze szpinakiem i orzechami	Potrąka z kurczakiem i z białej fasoli, marchewki w sosie pomidorowym kaszą bulgur surówką z kapusty	Szpinakowe gnocchi z indykiem	Wołowina w 5 smakach z ryżem	Okoń w nori z sosem słodko-słonym, ziołową kaszą bulgur i warzywami
4. DESER	Ciasteczka owsiane z bananem i żurawiną	Ciasto jogurtowe z jabłkami	Owsiane ciasteczka marchewkowe	Francuskie magdalenki	Ciasto jaglane z rabarborem	Deserek czekoladowo-dyniowy z pieczoną gruszką z syropem klonowym	Babeczki jogurtowe z jagodami
5. KOLACJA	Halloumi z ciecierzycą i kasza bulgur	Kurczak w sosie pomidorowo-szpinakowym z brązowym ryżem	Curry z dyni i soczewicy z indykiem posypane świeżą kolendrą podane z ryżem	Kalarepa nadziewana indykiem i czarnym ryżem	Risotto z czerwoną cebulą, pstrągiem i rozmarynem	Zapiekanka z batatów i zielonej soczewicy z sosem serowym	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	Pełnoziarnista tortilla z jajkiem sadzonym, świeżymi warzywami i sosem koktajlowym	Placuszki owsiane bananowo-gruszkowe z truskawkowym serkiem	Frittata z sałatką ze świeżych warzyw	Czosnkowa pasta z kurczaka z pieczywem i kolorowymi paprykami i ogórkiem kiszonym	Pieczona gruszkowa jaglanka z owocowym skyrem	Twarożek z groszkiem i miętą z razową pitą	Pasta z czerwonej soczewicy z pieczywem i warzywami
2. II ŚNIADANIE	Koktajl jogurtowy z owocami leśnymi i odżywką proteinową	Salatka panzanella z grzankami i indykiem	Zupa miso z tofu	Salatka z soczewicy i pieczonych buraków z batatami i tofu	Salatka orientalna z grillowanym indykiem	Placuszki owsiane z malinowym skyrem	Salatka z łososem i sosem majonezowym - sport
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 drobiowe z grzybami w sosie rozmarynowym z kaszą gryczaną i fasolką szparagową	Krucha tarta z tuńczykiem, szpinakiem i serem feta	Boeuf Strogonow ze schabu z szpeclami	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 ze śliwkami	Ciasto snickers
5. KOLACJA	Pizza na kalafiorowym spodzie z warzywami i kurczakiem z sosem pomidorowym	Moghrabieh z kurczakiem, cukinią i papryką	Szpinakowe gnocchi z indykiem, sosem dyniowym i warzywami	Salatka z świeżymi figami, szynka parmeńska i serem lazur	Salatka z surmii, ogórkiem zielonym, jajkiem i makaronem orzo z sosem koperkowym	Ryżowe babeczki marchewkowe z indykiem	Curry z ciecierzycą, kurczakiem i warzywami z brązowym ryżem