

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	Babeczki z paprykami i groszkiem z sosem jogurtowym	Pieczona owsianka z czekoladą i orzechami i porzeczkowym skyrem	Podpłomyki owsiane z bazyliowym serkiem i warzywami	Gryczanka kakaowa z truskawkami i chipsami kokosowymi	Naleśniki pełnoziarniste z pastą z oliwek i bakłażana oraz warzywami	Chleb pełnoziarnisty z pastą z awokado i papryką z porcją warzyw	Wytrawna owsianka z pieczarkami, papryką i pestkami dyni
2. II ŚNIADANIE	Jajko sadzone na szpinaku z czerwoną cebulą	Chrupiąca sałatka z selerem naciowym, grillowaną marchewką i pomidorami oraz serem halloumi	Sałatka z pieczonymi warzywami i mini mozzarellą	Zupa z pieczonej papryki z serem kozim	Zupa z soczewicy i batatów z mlekiem kokosowym	Warzywna sałatka z sosem sezamowym	Zupa z białą fasolą
3. OBIAŁ	Polędwiczki z kurczaka w białym sosie z suszonymi pomidorami, brązowym ryżem i kolorową fasolką	Kurczak w sosie pomidorowo-szpinakowym z brązowym ryżem	Focaccia pełnoziarnista z cukinią i czarnymi oliwkami z sosem pomidorowym	Dorsz zapiekany z pomidorami i pietruszką z batatami i surówka z selerem naciowym	Makaron gryczany z mięsem z kurczaka sosem pieczarkowym z pietruszka i pieczonym kalaflorem	Fishburger z sosem remulada	Schab duszony w kapuście z kaszą bulgur
4. PODWIECZOREK	Pianka jogurtowa z owocami leśnymi IG	Smoothie truskawkowo-melonowe z siemieniem lnianym	Babeczki brownie z malinami	Ciastka owsiane z czekoladą i orzechami ziemnymi na ksylitolu IG	Pianka jogurtowa o smaku pomarańczy z mussem gruszkowym	Ciasteczka brownie na mące gryczanej	Malinowy jogurt grecki z płatkami gryczanymi i orzechami ziemnymi
5. KOLACJA	Pieczone bataty z pesto z rukoli i granatem	Muffinki jajeczne z kaszą bulgur i papryką zieloną, marchewką i pomidorem	Sałatka z kaszy pęczak, natki pietruszki, pomidorów i fasoli	Plastry bakłażana zapiekane z kaszą bulgur i mozzarellą	Sałatka z camembertem i sosem winegrat	Babeczki wytrawne z wędzonym kurczakiem oliwkami, szczypiorkiem i pomidorami oraz porcją warzyw	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	Chleb pełnoziarnisty z pastą z kurczaka z awokado i suszonymi pomidorami	Komosanka na słodko z nasionami słonecznika	Naleśniki pełnoziarniste z camembertem i szpinakiem	Humus z zielonego groszku z dodatkiem tahini z pieczywem razowym i kolorowymi paprykami	Kardamonowa owsianka z orzechami i jogurtem naturalnym	Placuszki owsiane z jabłkiem sosem jogurtowo-wiśniowym	Orzechowy humus z pieczywem pełnoziarnistym i kolorowymi paprykami
2. II ŚNIADANIE	Koktajl jogurtowy z owocami leśnymi i siemieniem lnianym	Salatka panzanella z grzankami i ogórkiem (IG)	Szakszuka z pieczarkami	Zupa z kalafiora z płatkami migdałów i kaszą orkiszową	Warzywne kotlety z ciecierzycy, pora i marchewki z sosem bazyliowym i warzywami	Kefirowy koktajl z chia i awokado	Zupa pomidorowa z prażoną ciecierzycą
3. OBİAD	Dorsz z koperkiem, sokiem z cytryny i czosnkiem z czerwoną komosą ryżową i gotowaną fasolką	Schab w sosie własnym z pieczonymi batatami z brokułami	Grillowany filet z kurczaka z pieczonymi batatami kolorowymi paprykami	Roladki drobiowe z grzybami w sosie rozmarynowym z kaszą gryczaną i fasolką szparagową	Krucha tarta na mące razowej z tuńczykiem, szpinakiem i serem feta	Gulasz z indyka, chorizo, cieciorką z kaszą pęczak i pieczonymi paprykami	Brokułowo-szpinakowy makaron z prażonym
4. PODWIECZOREK	Chia pudding z borówkami	Ciasteczka twarogowe ze śliwkami IG	Smoothie jagodowe z jogurtem oraz płatkami pełnoziarnistymi orkiszowymi i chia	Serek wiejski z pomidorami, pestkami dyni i zielonymi warzywami	Fit tiramisu na gryczanym biszkopcie	Rogaliki twarogowe na mące gryczanej z jabłkami	Salatka z serem feta
5. KOLACJA	Kalarepa nadziewana warzywami z sosem ziolowym	Moghrabieh z kurczakiem, cukinią i papryką IG	Salatka orientalna z makaronem sojowym	Salatka z świeżymi figami, szynką parmeńską i serem lazur	Salatka z surmii, ogórkiem zielonym, jajkiem i brązowym ryżem z sosem koperkowym	Czerwone naleśniki z mozzarellą, szpinakiem i suszonymi pomidorami	Komosa i grillowane warzywa z prażonym słonecznikiem