RESTAURANT & CLUB BODEGA

Menu 24.09-30.09.2018

Poniedziałek

Śniadanie - Sałatka z grillowanej papryki i cebuli

II śniadanie - Lekki twarożek z warzywami

Obiad - Indyk duszony z marchewką, papryką i selerem

Podwieczorek - Bananowo - cynamonowy pudding chia

Kolacja - Makaron z wędzonym łososiem i szpinakiem

Wtorek

Śniadanie - Sałatka z roszponką, pomarańczą i awokado light

II śniadanie - Zupa krem z ciecierzycy

Obiad - Kurczak w sosie brzoskwiniowym

Podwieczorek - Pieczone owoce z płatkami owsianymi

Kolacja - Tagliatelle z pomidorami suszonymi

Środa

Śniadanie - Łosoś z koperkiem i jogurtem greckim

II śniadanie - Komosowe smoothie śniadaniowe

Obiad - Warzywa z kurczakiem i kaszą jaglaną

Podwieczorek - Ciasto marchewkowe z polewą twarogową

Kolacja - Sałatka z kurczakiem, gruszką, feta i miodem

Czwartek

Śniadanie - Omlet ze szczypiorkiem

II śniadanie - Koktajl marchewkowo – owocowy

Obiad - Czerwone curry z kurczakiem na mleczku kokosowym

Podwieczorek - Jabłko pieczone z twarożkiem słodko kwaśnym

Kolacja - Łosoś z cukinią i ziemniakami

Piątek

Śniadanie - Hummus z kaszą jaglaną i słodkimi ziemniakami

II śniadanie - Sałatka z jarmużem, dynią i komosą ryżową

Obiad - Polędwica wołowa z czosnkiem i czarnym ryżem

Podwieczorek - Owocowa sałatka z mango, granatem i orzechami

Kolacja - Warzywa zapiekane z fetą i kaszą jaglaną

Sobota

Śniadanie - Kanapka razowa z pastą jajeczną

II śniadanie - Ciasto z owocami i kaszą kuskus

Obiad - Pieczone pulpety z fasoli, pieczarek i suszonych pomidorów z grillowanym kurczakiem

Podwieczorek - Sałatka z selerem naciowym, ananasem i mozzarellą

Kolacja - Fasolka po bretońsku

Niedziela

Śniadanie - Placuszki bez mąki z oliwkami i porem

II śniadanie - Ziarniste krakersy

Obiad - Indyk w pikantnym pomidorowo-paprykowym sosie

Podwieczorek - Owsianka z jabłkiem i cynamonem

Kolacja - Spaghetti z mozarellą, pomidorkami i szpinakiem