



## Menu 10.02-16.02.2020

### Poniedziałek

**Śniadanie** - Pieczone owoce z płatkami owsianymi

**II śniadanie** - Naleśniki z jabłkami

**Obiad** - Rolady z kurczaka z żurawiną i serem camembert

**Podwieczorek** - Komosa z warzywami, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami dyni

**Kolacja** - Odchudzane krostki z mięsem i szpinakiem

### Wtorek

**Śniadanie** - Owsiany omlet z jabłkami

**II śniadanie** - Sałatka z kalafiorem i jajkiem

**Obiad** - Rroladki z kurczaka ze szparagami i cebulką podawane z surówką z marchwi

**Podwieczorek** - Sernikowy krem jaglany z bananami

**Kolacja** - Pikantna sałatka z kurczakiem, avocado i słodkimi ziemniakami

### Środa

**Śniadanie** - Pieczywo pełnoziarniste z pastą z tuńczyka i pomidorami

**II śniadanie** - Zupa krem z ciecierzycy

**Obiad** - Krucha wołowina z fasolą i kukurydzą

**Podwieczorek** - Bananowo - cynamonowy pudding chia

**Kolacja** - Sałatka kebab-gyros light

## **Czwartek**

**Śniadanie** - Libański Tabbouleh z kaszą bulgar

**II śniadanie** - Placki z otrębów i twarogu

**Obiad** - Warzywa z kurczakiem i kaszą jaglaną

**Podwieczorek** - Lekki serniczek limonkowy, bez pieczenia

**Kolacja** - Łosoś z cukinią i ziemniakami

## **Piątek**

**Śniadanie** - Omlet z serem, pomidorkami i zielonym groszkiem

**II śniadanie** - Sałatka z grillowanej papryki i cebuli

**Obiad** - Kurczak w sosie brzoskwiowym

**Podwieczorek** - Razowe muffiny kakaowo - pomarańczowe bez cukru

**Kolacja** - Makaron z wędzonym łososiem i szpinakiem

## **Sobota**

**Śniadanie** - Owsiane tartaletki z twarożkiem i wędzonym łososiem

**II śniadanie** - Zupa krem z selera naciowego i pora

**Obiad** - Indyk duszony z marchewką, papryką i selerem

**Podwieczorek** - Sałatka z kurczakiem, gruszką, feta i miodem

**Kolacja** - Tagliatelle z pomidorami suszonymi

## **Niedziela**

**Śniadanie** - Bliny gryczane z twarożkiem, szczypiorkiem i rzodkiewką

**II śniadanie** - Sałatka z roszponką, pomarańczą i awokado

**Obiad** - Orientalne kuleczki mięsne w sosie pomidorowym

**Podwieczorek** - Klasyczne ciasto marchewkowe

**Kolacja** - Makaron durum z twarogiem i warzywami