RESTAURACJA BODEGA

... Z NIEPOWTARZALNYM KLIMATEM

Menu 17.02-23.02.2020

Poniedziałek

Śniadanie - Omlet ze szczypiorkiem

II śniadanie - Krem z ciecierzycy i pomidorów z kolendrą i limonką

Obiad - Pulpety z indyka w sosie koperkowym

Podwieczorek - Owocowa sałatka z mango, granatem i orzechami

Kolacja - Fasolka po bretońsku w wersji Fit

Wtorek

Śniadanie - Wiosenny twarożek z pieczywem razowym

II śniadanie - Jabłko pieczone z twarożkiem słodko kwaśnym

Obiad - Pieczone pulpety z fasoli, pieczarek i suszonych pomidorów

Podwieczorek - Rozgrzewający mus jaglany z jabłkiem i imbirem

Kolacja - Warzywa zapiekane z fetą i kaszą jaglaną

Środa

Śniadanie - Komosowe smoothie śniadaniowe z bananem i komosą ryżową

II śniadanie - Zupa słodko-kwaśna z ananasem, krewetkami i kaszą

Obiad - Stek z polędwicy wołowej z czosnkiem podany z ryżem

Podwieczorek - Grillowana cukinia i bakłażan z fetą

Kolacja - Hreczanyki z mięsem i kaszą gryczaną

Czwartek

Śniadanie - Łosoś z koperkiem i jogurtem greckim

II śniadanie - Koktajl marchewkowo – owocowy

Obiad - Czerwone curry z kurczakiem na mleczku kokosowym

Podwieczorek - Babeczki z kaszą gryczaną

Kolacja - Tarta orkiszowa ze szpinakiem, łososiem i suszonymi pomidorami

Piątek

Śniadanie - Sałatka z awokado i Quinna

II śniadanie - Jogurt z jabłkiem, rodzynkami i orzechami

Obiad - Kremowa kasza jęczmienna z pomidorami, fetą i bazylią

Podwieczorek - Hummus z kaszą jaglaną i słodkimi ziemniakami

Kolacja - Ryba po grecku

Sobota

Śniadanie - Sałatka bałkańska

II śniadanie - Zdrowy shake a'la Nutella

Obiad - Kurczak po marokańsku z kaszą kuskus

Podwieczorek - Gryczana tarta z karmelizowaną gruszką

Kolacja - Pomarańczowe kopytka z batatów i kaszy jaglanej

Niedziela

Śniadanie - Sałatka z makaronem pełnoziarnistym

II śniadanie - Krem kukurydziany

Obiad - Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kawałkami kurczaka i pomidorem

Podwieczorek - Gruszkowe racuchy

Kolacja - Gulasz warzywny z pieczarkami