



Menu 23.03-29.03.2020

Poniedziałek

Śniadanie - Pełnoziarniste, dietetyczne pizzerinki

II śniadanie - Sałatka z roszką i serem feta

Obiad - Fusilli ze szpinakiem, kurczakiem i suszonymi pomidorami

Podwieczorek - Sernik na zimno z melonem

Kolacja - Placki ziemniaczane z piekarnika z sosem jogurtowym

Wtorek

Śniadanie - Sałatka z łososiem, suszonymi pomidorami i płatkami migdałowymi

II śniadanie - Migdałowy koktajl z gruszki i mango

Obiad - Kurczak z warzywami w sosie z pesto bazyliowym

Podwieczorek - Banan z jogurtem i prażonymi migdałami

Kolacja - Makaron z bobem, cukinią i pieczarkami

Środa

Śniadanie - Serek wiejski z warzywami i pieczywem chrupkim

II śniadanie - Keks otrębowy

Obiad - Indyk w pikantnym pomidorowo-paprykowym sosie

Podwieczorek - Sałatka ze szpinakiem, fetą i orzechami włoskimi

Kolacja - Dorsz z warzywami po prowansalsku

Czwartek

Śniadanie - Placuszki bez mąki z oliwkami i porem

II śniadanie - Placuszki bez mąki z oliwkami i porem

Obiad - Lekkie kotleciki z fasoli

Podwieczorek - Płatki ryżowe na mleku z owocami

Kolacja - Sałatka hawajska z ryżem basmati z dzikim

Piątek

Śniadanie - Sałata z brokułami, rzodkiewką i jajkiem

II śniadanie - Śliwki pieczone pod kruszonką z płatków owsianych

Obiad - Kasza gryczana z grillowaną brzoskwinia i orzechami

Podwieczorek - Kasza jaglana z papryką, pomidorami, fasolą i mlekiem kokosowym

Kolacja - Leczo z ciecierzycą i pieczonymi batatami

Sobota

Śniadanie - Jaja po florecku

II śniadanie - Tarta z waniliowym kremem lekkim jak piórko

Obiad - Kurczak w curry z papryczką chili

Podwieczorek - Kasza jaglana z kurkumą, bakaliami i prażonym jabłkiem

Kolacja - Kotleciki warzywno - pieczarkowe

Niedziela

Śniadanie -

II śniadanie -

Obiad -

Podwieczorek -

Kolacja -