



Menu 14.09-20.09.2020

Poniedziałek

Śniadanie - Sałatka z soczewicy i koziego sera

II śniadanie - Koktajl malinowy

Obiad - Gołąbki z kaszą i kurczakiem z młodymi ziemniakami i buraczkami

Podwieczorek - Pełnoziarniste naleśniki z serem, cynamonem i owocami

Kolacja - Placuszki z brokułami i kurczakiem

Wtorek

Śniadanie - Pasta z tuńczyka i jajka

II śniadanie - Krem z zielonego groszku

Obiad - Pomidorowe kotleciki drobiowe z pieczonymi ziemniakami

Podwieczorek - Jogurt naturalny z kawałkami owoców

Kolacja - Makaron z bocznicami i kurczakiem

Środa

Śniadanie - Śniadaniowe babeczki z płatkami owsianymi i owocami

II śniadanie - Sałatka Waldorf z selerem i jabłkiem

Obiad - Bombajskie ziemniaczki z papryką, imbirem i garam masala

Podwieczorek - Cynamonki

Kolacja - Szaszłyki drobiowe z kolorową papryką

Czwartek

Śniadanie - Szarlotka z patelni, czyli omlet biszkoptowy z jabłkiem i cynamonem

II śniadanie - Muffiny z suszonymi owocami i pestkami dyni

Obiad - Indyk z warzywami w sosie z pomarańczy i chilli

Podwieczorek - Tortilla z sosem paprykowo-czosnkowym

Kolacja - Kurczak w galarecie w warzywami

Piątek

Śniadanie - Pieczona papryka z jajkiem i serkiem wiejskim

II śniadanie - Zupa krem z marchwi

Obiad - Pulpety z sosem pomidorowym

Podwieczorek - Jabłka z owsianką i ananasem

Kolacja - Pstrąg w migdałach

Sobota

Śniadanie - Sałatka z wędzonym łososiem i jajkiem

II śniadanie - Twarożek z domowym musli

Obiad - Potrawka z kurczaka z rozmarynem i kminem rzymskim

Podwieczorek - Ciasto gryczane z brzoskwinia

Kolacja - Ryż z indykiem i zielonym curry

Niedziela

Śniadanie - Sałatka z makaronem pełnoziarnistym

II śniadanie - Krem kukurydziany

Obiad - Makaron orkiszowy ze szpinakiem i kawałkami kurczaka

Podwieczorek - Gruszkowe racuchy

Kolacja - Gulasz warzywny z pieczarkami