



Menu 11.01-17.01.2021

Poniedziałek

Śniadanie - Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem

II śniadanie - Sałatka z kalafiozem i jajkiem

Obiad - Kurczak curry z soczewicą i zieloną papryką

Podwieczorek - Sernikowy krem jaglany z bananami

Kolacja - Jaglana tarta z kurczakiem, szpinakiem i fetą

Wtorek

Śniadanie - Gryczanka z kiwi i prażonym słonecznikiem

II śniadanie - Carpaccio z łososia wędzonego

Obiad - Kasza jaglana z kurczakiem, warzywami i orzechami nerkowca

Podwieczorek - Lekki sernik bananowo

Kolacja - Placki ziemniaczane z amarantusem, ziarnami dyni i słonecznika

Środa

Śniadanie - Cynamonowo - owocowy pudding z kaszy jaglanej

II śniadanie - Placuszki szpinakowo-serowe

Obiad - Pieczone udka z kurczaka w curry

Podwieczorek - Kokosowe ptasie mleczko

Kolacja - Ryż słodko - pikantny z grillowanym kurczakiem

Czwartek

Śniadanie - Kasza jaglana z komosą ryżową, jabłkiem i imbirem

II śniadanie - Cieciora z pomidorami i pieczywem chrupkim

Obiad - Ziemniaczane kotleciki z marchewką i groszkiem z indykiem

Podwieczorek - Czekoladowy deser ryżowy z owocami i orzechami

Kolacja - Zapiekanka z cukinii, serka wiejskiego i płatków zbożowych

Piątek

Śniadanie - Omlet brokułowy z komosą ryżową, pieczonymi pomidorami i cebulką

II śniadanie - Ciasteczka z płatków orkiszowych z suszonymi śliwkami i figami

Obiad - Pieczony kurczak z warzywami na musie jaglano - kalafiorowym

Podwieczorek - Tort naleśnikowy ze szpinakiem i twarożkiem

Kolacja - Sałatka z łososiem, suszonymi pomidorami i płatkami migdałowymi

Sobota

Śniadanie - Kokosowa jaglanka z granatem i truskawkami

II śniadanie - Krem z papryki i pomidorów

Obiad - Ziemniaki curry z warzywami i serem tofu

Podwieczorek - Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella

Kolacja - Gulasz azjatycki z makaronem ryżowym

Niedziela

Śniadanie - Owsianka z otrębami, winogronem, bananem i orzechami

II śniadanie - Zupa z soczewicy z ryżem

Obiad - Czerwony ryż z kurczakiem, brokułami i suszonymi pomidorami

Podwieczorek - Sycące batoniki z żurawiną

Kolacja - Sałatka z makaronem tagliatelle