



## Menu 22.02-28.02.2021

### Poniedziałek

**Śniadanie** - Jajecznica z łososiem

**II śniadanie** - Zupa jarzynowa na grysiku

**Obiad** - Pieczone ziemniaki ze szpinakiem i pieczarkami

**Podwieczorek** - Deser jogurtowy z owocami

**Kolacja** - Galaretka drobiowa z chlebem pełnoziarnistym

### Wtorek

**Śniadanie** - Sałatka z jajkiem, rzodkiewką i jogurtem naturalnym

**II śniadanie** - Aromatyczna zupa paprykowa z czerwoną soczewicą

**Obiad** - Kotleciki z komosy z jajkiem i szpinakiem

**Podwieczorek** - Detoksykujące smoothie z malinami i siemieniem lnianym

**Kolacja** - Kremowe risotto z porami i pieczarkami

### Środa

**Śniadanie** - Szakszuka tunezyjska

**II śniadanie** - Muffinki truskawkowo-bananowe

**Obiad** - Bitki wołowe w jarzynach

**Podwieczorek** - Jaglanka z orzechami i bananem

**Kolacja** - Kremowa kasza ze szpinakiem, jajkiem i pomidorami

### Czwartek

**Śniadanie** - Twarożek wiejski z papryką i koperkiem

**II śniadanie** - Mini serniczek z gorzką czekoladą i masłem orzechowym

**Obiad** - Roladki drobiowe z warzywami i suszonymi pomidorami

**Podwieczorek** - Sałatka z zielonej soczewicy z jajkiem i awokado

**Kolacja** - Nuggetsy z piersi z kurczaka puree z batatów

### Piątek

**Śniadanie** - Pasta szpinakowo-jajeczna z chlebem razowym

**II śniadanie** - Sałatka z rukolą, prażonym sezamem i serem feta

**Obiad** - Gołąbki z pieczarkami w pomidorowym sosie z ziemniakami

**Podwieczorek** - Mus bananowo-jaglany z owocami

**Kolacja** - Pęczotto z brukselką i szynką szwarcwaldzką

### Sobota

**Śniadanie** - Omlet z komosą ryżową i szpinakiem

**II śniadanie** - Sałatka z jabłkiem i serem gorgonzola

**Obiad** - Kurczak po prowansalsku z pęczakiem

**Podwieczorek** - Jaglane naleśniki z bazyliowo- miętowym serkiem

**Kolacja** - Spaghetti z jarmużem, suszonymi pomidorami i pieczarkami w kremowym sosie

### Niedziela

**Śniadanie** - Pasta jajeczno twarogowa z majonezem „light”

**II śniadanie** - Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym

**Obiad** - Buraczane kotlety z kozim serem i świeżą miętą

**Podwieczorek** - Jabłka z komosą ryżową i bakaliami

**Kolacja** - Burgery z batatów, czerwonej fasoli i ryżu