



Menu 03.05-09.05.2021

Poniedziałek

Śniadanie - Śniadaniowe babeczki z płatkami owsianymi

II śniadanie - Sałatka Waldorff

Obiad - Bombajskie ziemniaczki z pomidorami i garam masala z polędwiczką wieprzową

Podwieczorek - Cynamonki

Kolacja - Szaszłyki drobiowe z kolorową papryką / Szaszłyki z serem i kolorową papryką
/ Szaszłyki z łososiem i kolorową papryką

Wtorek

Śniadanie - Pasta jajeczna z pieczywem chrupkim

II śniadanie - Sernik z Lemon Curd

Obiad - Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kawałkami kurczaka / Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i parmezanem

Podwieczorek - Mus bananowo-jaglany z owocami

Kolacja - Placki z tuńczykiem i serkiem wiejskim / Placuszki z serkiem wiejskim

Środa

Śniadanie - Kwieciste jajka z papryką

II śniadanie - Krem kukurydziany

Obiad - Ryż z warzywami i jajkiem

Podwieczorek - Gruszkowe racuchy

Kolacja - Tortilla hiszpańska z brokułami i kukurydzą

Czwartek

Śniadanie - Sałatka z soczewicy i koziego sera

II śniadanie - Koktajl malinowy

Obiad - Gulasz warzywno - wołowy z pieczarkami / Gulasz warzywny z pieczarkami i mięsem sojowym

Podwieczorek - Twarogowy pudding

Kolacja - Placuszki z cukinii bez mąki

Piątek

Śniadanie - Sałatka z Quinna i łososiem

II śniadanie - Jogurtowe placuszki z bananem

Obiad - Pieczone kotlety z kaszy jaglanej z ziołami i suszonymi pomidorami

Podwieczorek - Gryczane muffiny z masłem orzechowym i bananami

Kolacja - Ryba po grecku / Warzywa po grecku z kotletami sojowymi

Sobota

Śniadanie - Frittata z serkiem brokułem i kalafiorem

II śniadanie - Sałatka z serem i oliwkami

Obiad - Czosnkowe risotto z woka z warzywami

Podwieczorek - Jogurt naturalny z kawałkami owoców i otrębami

Kolacja - Odchudzone placki ziemniaczane

Niedziela

Śniadanie - Jajeczne muffinki

II śniadanie - Zupa krem z soczewicy

Obiad - Warzywne placuszki z grillowaną pierśią kurczaka / Warzywne placuszki z pieczoną rybą / Warzywne placuszki z sosem jogurtowym

Podwieczorek - Pełnoziarniste placuszki z serem, cynamonem i owocami

Kolacja - Sałatka z makaronem tagliatelle