



Menu 11.09-17.09.2017

Poniedziałek

Śniadanie - Sałatka jarzynowa

II śniadanie - Zupa krem z pomidorów

Obiad - Kasza gryczana zapiekana z kurczakiem i grzybami

Podwieczorek - Płatki ryżowe na mleku z borówkami

Kolacja - Spaghetti siciliana

Wtorek

Śniadanie - Sałatka z serem żółtym, pomidorami i ogórkiem

II śniadanie - Koktajl arbużowo - truskawkowy z jarmużem

Obiad - Ryż ze szpinakiem, papryką i cukinią z grillowanym indykiem

Podwieczorek - Banany z jogurtem i prażonymi płatkami migdałowymi

Kolacja - Kurczak Bhuna - danie indyjskie

Środa

Śniadanie - Jajka nadziewane pastą z tuńczyka

II śniadanie - Krem kalafiorowy z rozmarynem i kaszą gryczaną

Obiad - Kurczak z suszonymi pomidorami na mleku kokosowym

Podwieczorek - Mango lassi

Kolacja - Indyk w pikantnym pomidorowo-paprykowym sosie

Czwartek

Śniadanie - Omlet ze szpinakiem

II śniadanie - Zupa pieczarkowa z kurczakiem i pieczoną cebulą

Obiad - Kurczak zapiekany z bazyliowym pesto i pomidorami

Podwieczorek - Owsianka z orzechami włoskimi

Kolacja - Burgery z soczewicą i suszonymi pomidorami

Piątek

Śniadanie - Makaron z twarogiem, bananem i prażonymi migdałami

II śniadanie - Sałatka z łososiem i fasolką szparagową

Obiad - Piersi z kurczaka w sosie mole z pestkami dyni

Podwieczorek - Jaglane pancakes z figą

Kolacja - Pieczona ryba pod pierzynką pieczarkowo-szpinakową

Sobota

Śniadanie - Sałatka z rukolą, prażonym sezamem i serem mozzarella

II śniadanie - Puszysty sernik korówkowy z lekkiego serka

Obiad - Kotlety z kalafiora z sadzonym jajkiem

Podwieczorek - Pizzerinka twarogowa

Kolacja - Chrupiące rollsy z kurczakiem i roszką

Niedziela

Śniadanie - Komosowe smoothie śniadaniowe

II śniadanie - Proteinowa galaretka owocowa

Obiad - Grillowany dorsz z zielonym pesto

Podwieczorek - Pomidorowy twarożek

Kolacja - Warzywa zapiekane z fetą i kaszą jaglaną