

Przykładowe Menu

WEGE + FISH



	<u>PONIEDZIAŁEK</u>	<u>WTOREK</u>	<u>ŚRODA</u>	<u>CZWARTEK</u>	<u>PIĄTEK</u>
Śniadanie	Szakszuka z pomidorami oraz cukinią i serem feta oraz chlebem żytnim	Owsianka brzoskwiowa z orzechami laskowymi	Twarożek z łososiem wędzonym, koperkiem i czarnuszką oraz chlebem żytnim	Placuszki orkiszowo-bananowe z musem wiśniowym	Frittata z cukinią i pomidorkami
II Śniadanie	Koktajl z selerem naciowym, jabłkiem i kiwi	Koktajl malinowo-jagodowy	Koktajl bananowo-truskawkowy z kakao	Koktajl z ogórka, selera naciowego i awokado	Koktajl pomarańczowo-szpinakowy
Obiad	Dorsz z puree z kalafiora i kurkami oraz pieczonymi ziemniakami	Risotto dyniowe	Buritto Weje	Sandacz z fasolką szparagową w pesto i puree ziemniaczanym	Pieczony łosoś z cytryną i koperkiem z surówką z pora oraz czarnym ryżem
Podwieczorek	Deser ryżowy z gruszkami	Kasza gryczana smażona z marchewką, kalafiorem i szpinakiem oraz kurczakiem	Krem curry z kalafiora	Sałatka z gruszką, serem pleśniowym, orzechami włoskimi	Fit monte
Kolacja	Zupa dyniowa	Sałatka z krewetkami, awokado i pomidorkami	Naleśniki ze szpinakiem i serem feta z sosem pomidorem	Pene w sosie z suszonymi pomidorami i parmezanem	Sałatka z kozim serem i marynowanymi burakami i sosem cytrynowym