

FIT CATERING

BY RESTAURACJA DWÓR FIJEWO

Poniedziałek

Śniadanie

Gruszkowo – szpinakowe smoothie

II Śniadanie

Rzodkiewka

Serek wiejski lekki (3% tłuszczu)

Obiad

Chleb razowy / pełnoziarnisty

Zupa pomidorowa z ciecierzycą

Podwieczorek

Batoniki orzechowo – daktylowe

Kolacja

Kotlet jajeczny

Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli

Wtorek

Śniadanie

Twarożek z awokado i kielkami rzodkiewki

II Śniadanie

Koktajl bouny

Obiad

Wołowina po chińsku

Podwieczorek

Jabłko

Śliwka suszona

Kolacja

Sałatka z soczewicą, suszonymi pomidorami i fetą

Środa

Śniadanie

Dietetyczne kanapki z kurczakiem

II Śniadanie

Warzywa z hummusem

Obiad

Makaron ze szparagami i szynką parmeńską

Podwieczorek

Jabłko z masłem orzechowym

Kolacja

Zapiekana brukselka z batatami i żurawiną

Czwartek

Śniadanie

Owsianka kokosowa

II Śniadanie

Spring rolls z sałaty z warzywami i szynką

Obiad

Gołąbki w sosie pomidorowym

Podwieczorek

Mus z mango i banana

Kolacja

Pieczywo chrupkie ciemne

Twarożek z ogórkiem, koperkiem i nasionami słonecznika

Piątek

Śniadanie

Chleb razowy / pełnoziarnisty

Jajka faszerowane szpinakiem

II Śniadanie

Koktajl pomarańcza – szpinak

Obiad

Kasza bulgur

Filety rybne z pikantną salsą pomidorową

Podwieczorek

Fasolka szparagowa z pomidorami i fetą

Kolacja

Indyjska sałata z kurczaka

Sobota

Śniadanie

Pomarańczowy budyń jaglany

II Śniadanie

Koktajl z kiwi i ananasa

Obiad

Nuggetsy z kurczaka z sosem pomidorowym

Podwieczorek

Camembert na rukoli z żurawiną

Kolacja

Pieczywo chrupkie ciemne

Pasta z makreli