



## MENU:

### PONIEDZIAŁEK

04/07/2016

1. Pancakes z jogurtem, wodą różaną, malinami i jeżynami. Z syropem z agawy, miętą i migdałami.
  2. Koktajl proteinowy z otrębami o smaku banan - kiwi.
3. Kurczak duszony w sosie pomidorowym pod mozzarellą i szynką Serrano, podane z pomidorkami koktajlowymi, bazylią, kaszą pęczak, grana padano i oliwą truflową.
  4. Chłodnik z botwinki z jajkiem, fetą, awokado, rzodkiewkami i tymiankiem.
5. Kotleciki jaglano-jajeczne podane z miętowym jogurtem i bobem siekanym z ziołami i cytryną.

### WTOREK

05/07/2016

1. Omlet z bobem, serkiem risotta i łososiem.
  2. Koktajl proteinowy z otrębami o smaku tiramisu.
3. Burgery wołowe z czereśniowym sosem BBQ, młodymi ziemniakami i fasolka szparagową.
  4. Zupa z młodej kapusty z ziemniakami, pomidorami, marchewką i kurczakiem.
5. Wytrawny sernik z botwinką, szpinakiem, porem, soczewicą czerwoną i papryczkami habanero.

### ŚRODA

06/07/2016

1. Owsianka chia z płatkami jaglanymi, na mleku kozim i kokosowym, z malinami, musem malinowym, jagodami goji, nasionami konopi i czereśniami, z kokosem i bazylią.
  2. Koktajl proteinowy z otrębami o smaku kremu pomarańczowego.
  3. Udka w glazurze słodko-kwaśnej, podane z risotto z zielonego groszku i miętą.
4. Kremowa zupa pomidorowa gotowana na białym winie z jabłkami, marchewką, podana z mozzarellą, bazylią, pestkami słonecznika i oliwą bazylikową..
5. Sałatka z kurczakiem grillowanym w szynce Serrano, z melonem, selerem naciowym, pestkami dyni i sosem jogurtowym z gorgonzolą.



## CZWARTEK 07/07/2016

1. Pasta z tuńczyka i anchois, z jajkami i serkiem mascarpone, podana ze świeżymi warzywami, kiełkami i bezglutenowym chlebem gryczanym.
2. Koktajl proteinowy z otrębami o smaku czekoladowo-kokosowym.
3. Pulpeciki z indyka duszone w sosie koperkowym, z młodymi ziemniakami i fasolką szparagową.
4. Sezonowa zupa z bobem, zielonym groszkiem, fasolką szparagową i kurczakiem, zabieleną jogurtem greckim.
5. Frittata caprese z pomidorami malinowymi, mozzarellą, bazylią, octem balsamicznym i szynką Serrano.

## PIĄTEK 08/07/2016

1. Placuszki otrębowe, z żurawiną, jagodami goji, podane z jogurtem, syropem z agawy, malinami, musem malinowym, migdałami i miętą.
2. Koktajl proteinowy z otrębami o smaku masła orzechowego.
3. Łosoś teriyaki z ryżem basmati, duszonymi warzywami z grzybami mung, marynowanym imbirem i sezamem.
4. Chłodnik z awokado i ogórków, podany z sałatką z pomidorków koktajlowych i bazylii.
5. Sałatka z humusem, z makaronem ze świeżych warzyw, sałata, sezamem i granatem.

## SOBOTA 09/07/2016

1. Wrapy jajeczno-ziółowe z prażoną szynką Serrano, kremowym serkiem, rukolą i pestkami słonecznika.
2. Koktajl proteinowy z otrębami o smaku karmelu.
3. Kurczak balsamiczny, podany z pieczonymi batatami i sałatką z ogórków i bazylii.
4. Krem marchewkowo – pomidorowy z pasta sezamową, podany z posypką z soczewicy, natki pietruszki, sezamu, pestek słonecznika i papryczek chili.
5. Muffiny jajeczne z cukinią, wędzonym twarogiem, natką pietruszki i kurczakiem wędzonym.