

## MENU 03.10


### Śniadanie

Brokuły z jajkiem i oliwkami, pieczywo 

### Drugie śniadanie

Shake bananowy z otrębami 

### Obiad

Kurczak duszony z morelami, kaszą bulgur i surówką z cukinii 

### Podwieczorek

Czekoladowy pudding chia 

### Kolacja

Tarta ze szpinakiem, lekka sałatka 

Posiłek do spożycia na ciepło



Posiłek do spożycia na zimno



Menu dla cateringu 1600 kcal. Dania w menu przy innych kalorycznościach mogą nieznacznie się różnić

## MENU 04.10

### Śniadanie

Egzotyczne musli z orzechami 

### Drugie śniadanie

Sałatka z kurczakiem i mozzarellą, pieczywo 

### Obiad

Kotleciki z tofu i masła orzechowego z ryżem i wytrawną sałatą 

### Podwieczorek

Deser ze śliwkami i jogurtem greckim 

### Kolacja

Krem pomidorowo-paprykowy, pieczywo 

Posiłek do spożycia na ciepło




Posiłek do spożycia na zimno




Menu dla cateringu 1600 kcal. Dania w menu przy innych kalorycznościach mogą nieznacznie się różnić

## MENU 05.10

### Śniadanie

Pasta z łososia, pieczywo, chrupiące warzywa 

### Drugie śniadanie

Koktajl bananowo-cynamonowy 

### Obiad

Spaghetti z wołowina i parmezanem 

### Podwieczorek

Ciasto „leśny mech” 

### Kolacja

Roladki z szynki szwajclandzkiej, jajka i rukoli, sałatka z kuskusem 

Posiłek do spożycia na ciepło



Posiłek do spożycia na zimno



Menu dla cateringu 1600 kcal. Dania w menu przy innych kalorycznościach mogą nieznacznie się różnić

## MENU 06.10

### Śniadanie

Owsianka z piernikowym musem malinowym i orzechami



### Drugie śniadanie

Sałatka z fetą i bazyliowym pesto



### Obiad

Roladki z indyka z suszonymi pomidorami, pieczone warzywa



### Podwieczorek

Borówkowy deser z tapioką



### Kolacja

Zupa kalafiorowa z grzankami



Posiłek do spożycia na ciepło



Posiłek do spożycia na zimno



Menu dla cateringu 1600 kcal. Dania w menu przy innych kalorycznościach mogą nieznacznie się różnić

## MENU 07.10


### Śniadanie

Jajko z sosem tatarskim, pieczywo 


### Drugie śniadanie

Gruszkowe musli z jogurtem 

### Obiad

Risotto z jarmużem, groszkiem z filedami z białej ryby i pesto 

### Podwieczorek

Krem bananowo-czekoladowy 

### Kolacja

Gryczany omlet z serem i pomidorami 

Posiłek do spożycia na ciepło



Posiłek do spożycia na zimno



Menu dla cateringu 1600 kcal. Dania w menu przy innych kalorycznościach mogą nieznacznie się różnić