

## MENU 17.10

### Śniadanie

Owsianka ze śliwkami i kardamonem 

### Drugie śniadanie

Sałatka z pomidorkami, kukurydzą i czarnym ryżem 

### Obiad

Naleśniki ze szpinakiem i kozim serem 

### Podwieczorek

Dietetyczny sernik z pomarańczową nutą 

### Kolacja

Kotlet z ciecierzycy i rukoli w jogurtowym sosie  

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 18.10

### Śniadanie

Owsiane placuszki z jabłkiem 

### Drugie śniadanie

Krem z soczewicy i kukurydzy 


### Obiad

Polędwiczki wołowe w sosie paprykowym z ryżem i pieczonymi buraczkami 

### Podwieczorek

Malinowa pianka z orzechami włoskimi 

### Kolacja

Sałatka ziemniaczana z łososiem i jajkiem 

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 19.10

### Śniadanie

Jogurt kokosowy z musli 

### Drugie śniadanie

Sałatka z pomidorkami cherry i mozzarellą, pieczywo 

### Obiad

Serowy makaron z kurczakiem i brokułami 

### Podwieczorek

Pieczona gruszka z orzechami 

### Kolacja

Twarożek oliwkowy z razowymi krążkami  

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 20.10

### Śniadanie

Pasta z tuńczyka na pieczywie, warzywa 


### Drugie śniadanie

Biało-czerwony koktajl 


### Obiad

Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym, kasza bulgur 

### Podwieczorek

Pomarańcza w jogurtowo-czekoladowej polewie 

### Kolacja

Krem brokułowy 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 21.10

### Śniadanie

Jaglany koktajl bananowy 

### Drugie śniadanie

Koreczki z serem i czarnymi oliwkami, pieczywo 

### Obiad

Sandacz w sosie pieczarkowym z puree warzywnym 

### Podwieczorek

Truskawki zapiekane z granolą 

### Kolacja

Kuskus z zielonymi oliwkami i papryką 

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