

LUTY ZESTAW DIETETYCZNY 30 ZŁ.

PONIEDZIAŁEK

Carpaccio z łososia na listkach roszponki z filecikami grapefruita
skropione bazylikową oliwą

Marynowana sardyna w oliwie z oliwek zapiekana w piecu z
parzonym selerem naciowym na puree z zielonego groszku

Sok wieloowocowy

Wtorek

Krem z cieciorki z prażonymi pestkami dyni

Dorada gotowana na parze na duszonej soczewicy z dodatkiem
kukurydzy i świeżych ziół

Sok z czerwonych grapefruitów

Środa

Sałatka z kiełków słonecznika i lucerny z karczochami i fasolką
szparagową z dodatkiem kremu balsamicznego

Dorsz duszony z oliwkami i cytrynką na puree z brokuł i
szpinaku

Sok pomidorowy

Czwartek

Tatar ze śledzia z jabłkiem i natką pietruszki

Tuńczyk na parze na warzywach orientalnych z sosem sojowym

Sok z czarnej porzeczki

Piątek

Gruszka z sosem malinowo balsamicznym na listkach roszponki i
rucoli skropiona oliwą truflową

Grenadier na oliwie z oliwek z kiszoną kapustą i marchewką na
gotowanym bobie

Zielona herbata

Sobota

Krem z ryb morskich z kaparami

Pstrąg z pary na oliwie z oliwek z duszonymi szparagami i
zielonym groszkiem

Sok z pomarańczy

Niedziela

Krem z cukinii z pestkami słonecznika

Filet z halibuta z puree z selera z gotowanym kalafiozem

Sok z marchewki