



wyższy  
poziom  
catering

Raw Food 12.04.-17.04.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek z nerkowców i porzeczek z sosem truskawkowym	Mix owoców - truskawki, mango, kiwi	Mix owoców - nektarynka, kiwi, winogrono	Mix owoców-jabłko, grejpfrut, truskawka	Mix owoców - melon, gruszka, kiwi	Mix owoców - kiwi, melon, winogrono
<b>II ŚNIADANIE</b>	Surowa tarta z dżemem morelowym	Raw sushi z ryżem z cukinii i warzywami	Porzeczkowy sernik z nerkowców	Pomidorowa z ryżem słonecznikowym	Kulki mocy z daktyli i śliwek w sezamie	Smoothie pomarańcza-kiwi-szpinak
<b>OBIAD</b>	Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i marchewką	Sałatka z marchewką, oliwkami i selerem	Sałatka z migdałami, jagodami goji i mango	Sałatka z orzechami i selerem	Tagiatelle z marchewki z pesto rosso	Kasza z sosem pieczarkowym i kiszonym ogórkiem
<b>KOLACJA</b>	Surówka z surowego buraka	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem	Sałatka Waldorf z jabłkiem, selerem i orzechami	Prowansalska tarta	Sałatka z oliwkami, kaparami i dressingiem miętowym	Surówka z selera, orzechów i winogrona