

## MENU BOXY

### *Kulinarna podróż*

### ŚRÓDZIEMNOMORSKIE śniadania

### BAŁKAŃSKIE obiady

### TAJSKIE kolacje

OFERTA 5 BOXÓW ŚNIADANIE - DRUGIE ŚNIADANIE - OBIAD -  
PODWIECZOREK - KOLACJA  
ZESTAW: WEGE / MIĘSO 49,90  
MENU 12-16.04.2021

## PONIEDZIAŁEK

### WEGE

**Śniadanie:** Jogurt grecki z granolą i owocami

**Drugie śniadanie:** Hummus, flatbread, natka pietruszki, oliwa, granat

**Obiad:** Lasagne wegetariańska

**Podwieczorek:** Brownie z matcha i musem pomarańczowym

**Kolacja:** Banh-mi z tuńczykiem

### MIĘSNE

**Śniadanie:** Jogurt grecki z granolą i owocami

**Drugie śniadanie:** Hummus, flatbread, natka pietruszki, oliwa, granat

**Obiad** Lasagne mięsna

**Podwieczorek:** Brownie z matchą i musem pomarańczowym

**Kolacja:** Banh-mi z chrupiącym kurczakiem

## WTOREK

### WEGE

**Śniadanie:** Omlet z owocami i z sosem waniliowym

**Drugie śniadanie:** Owsianka z cynamonem i jabłkiem

**Obiad:** Leniwe warzywne gołąbki podane z puree ziemniaczanym oraz z surówką z kiszzonego ogórka

**Podwieczorek:** Sałatka z komosą ryżową, jabłkiem i suszonym mango

**Kolacja:** Makaron chiński z cukinią, papryką i groszkiem cukrowym w sosie teriyaki

### MIĘSNE

**Śniadanie:** Omlet z owocami, sos waniliowy

**Drugie śniadanie:** Owsianka z cynamonem i jabłkiem

**Obiad:** Leniwe gołąbki podane z puree ziemniaczanym oraz z surówką z kiszzonego ogórka

**Podwieczorek:** Sałatka z komosą ryżową, jabłkiem i suszonym mango

**Kolacja:** Makaron chiński z cukinią, papryką i groszkiem cukrowym, podawany z kawałkami indyka w sosie teriyaki

## ŚRODA

### WEGE

**Śniadanie:** Aioli Healthy Bowl: hummus, marchew sezamowa, falafel, kasza bulgur, pieczony batat, brokuł, ciecierzycyca, burak, winegret

**Drugie śniadanie:** Frittata z warzywami i karmelizowaną czerwoną cebulką

**Obiad:** Spaghetti z grillowanym bakłażanem i cukinią.

**Podwieczorek:** Chijimi ze szpinakiem

**Kolacja:** Curry massaman na mleku kokosowym z warzywami i fasolą edamame oraz kolendrą i ryżem jaśminowym

### MIĘSNE

**Śniadanie:** Aioli Healthy Bowl: hummus, marchew sezamowa, falafel, kasza bulgur, pieczony batat, brokuł, ciecierzycyca, burak, winegret

**Drugie śniadanie:** Frittata z warzywami i karmelizowaną czerwoną cebulką

**Obiad:** Kotlet pożarski, kopytka, mix opiekanych warzyw

**Podwieczorek:** Chijimi ze szpinakiem

**Kolacja:** Curry massaman na mleku kokosowym z chrupiącym kurczakiem, kolendrą, warzywami i ryżem jaśminowym

## CZWARTEK

### WEGE

**Śniadanie:** Tost francuski, ser cheddar, pomidorki cherry oraz labneh

**Drugie śniadanie:** Sałatka z brokuł, ser feta i pestki dyni

**Obiad:** Plastry smażonego bakłażana z tabbouleh i serem szopskim polane aromatyczną oliwą

**Podwieczorek:** Placki z banana z tajską nutellą

**Kolacja:** Stek z wędzonego tofu w sezamie z warzywami z woka w sosie kokosowym z chilli i ryżem jaśminowym

### MIĘSNE

**Śniadanie:** Tost francuski, ser cheddar, pomidorki cherry, labneh

**Drugie śniadanie:** Sałatka z brokuł, ser feta, pestki dyni

**Obiad:** Kurczak marynowany w bałkańskiej bejcy z sosem paprykowym z czerwoną czubrycą, ryżem basmati z orzechami włoskimi oraz z surówką z pora

**Podwieczorek:** Placki z banana z tajską nutellą

**Kolacja:** Chrupiący kurczak z warzywami z woka, w sosie kokosowym z chilli, podawany z ryżem jaśminowym

## PIĄTEK

### WEGE

**Śniadanie:** Miks past: hummus, ajvar, labneh. W zestawie z oliwkami oraz flatbreadem

**Drugie śniadanie:** Śródziemnomorski koktajl z owocami

**Obiad:** Szakszuka - jajka zapiekane w pomidorach i papryce, posypane delikatnym twarogiem

**Podwieczorek:** Bagietka po koreańsku z tofu, kimchi, czerwoną kapustą oraz pomidorkiem cherry

**Kolacja:** Ryż smażony z warzywami, fasolką edamame w sosie sojowym z prażoną cebulką i kolendrą

## MIĘSNE

**Śniadanie:** Miks past: hummus, ajvar, labneh. W zestawie oliwkami z flatbreadem

**Drugie śniadanie:** Śródziemnomorski koktajl z owocami

**Obiad:** Stek z karkówki w sosie pieczeniowym z opiekаныmi ziemniakami i surówką z marchewki

**Podwieczorek:** Bagietka po koreańsku z tofu, kimchi, czerwoną kapustą i pomidorkiem cherry

**Kolacja:** Smażony ryż z jajkiem i warzywami oraz owocami morza w sosie sojowo-ostrygowym