



 luckyfit

МЕНЮ



СЕДМИЦА	ЗАКУСКА	МЕЖДИННА ЗАКУСКА	ОБЯД	СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА	ВЕЧЕРЯ
първа седмица					
<b>ПЕТЪК</b>	—	—	—	Печена ябълка с мед и канела	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата с бейби спанак, ягоди, балсамико и зехтин</li> <li>Филе от див лаврак с пюре от целина и зелени аспержи</li> </ul>
<b>СЪБОТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Омлет от белтъци, домати, краставица и филия пълнозърнест хляб</li> </ul>	Флод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата Дзадзики</li> <li>Патешко магре с брюкселско зеле и портокал</li> </ul>	Нахутена палачинка с пюре от плодове	<ul style="list-style-type: none"> <li>Крем супа от броколи</li> <li>Гриловани аспержи и тиквички с лимонов сок</li> </ul>
<b>НЕДЕЛЯ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зеленчуков терин с мус от царевица, поширани белтъци и филия пълнозърнест хляб</li> </ul>	Флод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата Табуле с лимец</li> <li>Филе от дива ципура със задушени броколи</li> </ul>	Скир с пчелен мед и боровинки	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата от авокадо, краставица и печена чушка</li> <li>Фритата със спанак, сушени домати и веган моцарела</li> </ul>
<b>ПОНЕДЕЛНИК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пуешко филе, чери домати и рукола</li> </ul>	Флод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата от айсберг, чери домати, авокадо и маслини таджаска</li> <li>Телешки медальон от Блек Ангъс с винен сос и полента с пресен лук</li> </ul>	Барче от овесени ядки и сушени плодове	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нашето Капрезе</li> <li>Супа от тиквички с мента и черен ориз</li> </ul>
<b>ВТОРНИК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ръжен тост с Филадельфия, чери домати и рукола</li> </ul>	Флод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Запечено козе сирене с микс салатки, чери домати, краставица и лимон</li> <li>Веган Пармиджана</li> </ul>	Авокадо-шоко крем	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата от финокио със сьуприйм от портокал</li> <li>Татаки от риба тон</li> </ul>
<b>СРЯДА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Палачинка с пълнозърнесто брашно и яйце</li> </ul>	Флод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зелен боб с филирани бадеми и домати конкасе</li> <li>Пилешко филе с гриловани зеленчуци</li> </ul>	Кокосово-лешникови бисквити	<ul style="list-style-type: none"> <li>Печен рататуй</li> <li>Фалафел на фурна</li> </ul>
<b>ЧЕТВЪРТЪК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Солен веган мъфин със сушени домати, спанак и маслини таджаска</li> </ul>	Флод според сезона	Прясна пълнозърнеста паста от Нашата кухня ала „НОРМА“	Барче от овесени ядки и сушени плодове	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата с бейби спанак, чери домати, червено цвекло и конопено семе с цитрусов дресинг</li> <li>Скариди на фурна със зехтин розмарин и чесън</li> </ul>

СЕДМИЦА	ЗАКУСКА	МЕЖДИННА ЗАКУСКА	ОБЯД	СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА	ВЕЧЕРЯ
втора седмица					
<b>ПЕТЪК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овесени ядки с кисело мляко и стафиди</li> </ul>	Плод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Супа от червена леща</li> <li>Пиле с къри и черен ориз</li> </ul>	Шейк с чия, овесено мляко, пчелен мед и какао	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата с бейби спанак, ягоди, балсамико и зехтин</li> <li>Филе от съомга с аспержи и сос Холандез</li> </ul>
<b>СЪБОТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поширани белтъци върху тост с гриловани домати, рукола и филия пълнозърнест хляб</li> </ul>	Плод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Листна салата със зелен лук, репички и горчичен дресинг</li> <li>Пуешко филе с романеско, карфиол и хумус</li> </ul>	Барче от овесени ядки и сушени плодове	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пълнени гъби с яйца и италиански сирена</li> <li>Тартар от авокадо, краставица и червена чушка</li> </ul>
<b>НЕДЕЛЯ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ръжен тост с папардели от краставица, репички и сирене котидж</li> </ul>	Плод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата от френска леща</li> <li>Филе от ципура с папарделе от тиквички</li> </ul>	Чия пудинг с ядково мляко, кленов сироп, ванилия и горски плодове	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата от цветна киноа, краставици, чери домати, маслини и лимонов дресинг</li> <li>Сабджи от нахут, тиквичка и патладжан</li> </ul>
<b>ПОНЕДЕЛНИК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Омлет от белтъци със салца от чушки и филия пълнозърнест хляб</li> </ul>	Плод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата с авокадо, печена зелена чушка, чери домати, маслини и лимонов дресинг</li> <li>Печено телешко филе с пюре от грах и печен батат</li> </ul>	Крем от елда, печени орехи, сусамов тахан, какао и пчелен мед	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата с чери домати, бейби моцарела, маслини и сос песто</li> <li>Крем супа от карфиол</li> </ul>
<b>ВТОРНИК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Палачинка с пълнозърнесто брашно и яйца</li> </ul>	Плод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата от рукола, орехи, нар и мед</li> <li>Гриловано халуми с мед и орехи</li> </ul>	Бадемово-кокосова бисквита с черен шоколад	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бейби спанак с ягоди, синьо сирене и лешник</li> <li>Супа Минестроне</li> </ul>
<b>СРЯДА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ръжен тост с пилешко филе и зелена салата</li> </ul>	Плод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Студена супа Гаспачо</li> <li>Пилешка пържола с рагу от грах, пресен лук и мента</li> </ul>	Нахутени палачинки с плодово пюре	<ul style="list-style-type: none"> <li>Супа от спанак и коприва</li> <li>Миш-маш</li> </ul>
<b>ЧЕТВЪРТЪК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овесени ядки с кисело мляко и стафиди</li> </ul>	Сурови ядки	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яйчена салата, краставици, моркови, селъри стик, чери домати и черен хляб</li> </ul>	Барче от овесени ядки и сушени плодове	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салата с моркови, чери домати, краставици, кедрови ядки и лимонов сок</li> <li>Калмари Саганаки</li> </ul>
<b>ПЕТЪК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Палачинка с пълнозърнесто брашно и яйца</li> </ul>	Плод според сезона	<ul style="list-style-type: none"> <li>Микс от дребнолистни салатки, моркови, тиквички, конопено семе и лимон</li> <li>Прясна пълнозърнеста паста от лимец с телешка кайма, доматен сос и подправки</li> </ul>	—	—