

MENU 22.07-28.07.2019

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Omlet z grzybami, szynką i chlebem pumpernikiel (1,3,14)
II Śniadanie: Ryż jaśminowy z bananem, daktylami i prażonymi nasionami (8,14)
Obiad: Polędwiczka w sosie musztardowym z fasolką szparagową i brązowym ryżem (10,14)
Podwieczorek: Gruszki nadziewane kakaową kaszą z pestkami dyni
Kolacja: Potrawka meksykańska (1)

WTOREK

- Śniadanie: Jaglanka bananowa z malinami i orzechami (7,8)
II Śniadanie: Racuchy z pieczonym jabłkiem (1,3)
Obiad: Indyk w sosie słodko- ostrym z brązowym ryżem i surówką z kapusty (4,14)
Podwieczorek: Koktajl ananasowo- pietruszkowy (7,14)
Kolacja: Sałatka Cezar z dipem ziołowym (1,7)

ŚRODA

- Śniadanie: Papryka nadziewana i zapiekana z kaszą jaglaną, suszonymi pomidorami i pieczarkami
II Śniadanie: Krem pomidorowo- pietruszkowy z czerwoną fasolą (9)
Obiad: Filet z kurczaka duszony z cukinią i makaronem (1)
Podwieczorek: Smoothie chia z mango, kurkumą i nuta imbiru
Kolacja: Kanapki z pastą z tuńczyka, twarogu i ogórka kiszzonego (1,3,4)

CZWARTEK

- Śniadanie: Serek ziarnisty z owocami i musem truskawkowym (7)
II Śniadanie: Stoneczny krem z płatkami migdałowymi (7,8)
Obiad: Schab duszony z papryką i pieczarkami z kaszą kuskus (1)
Podwieczorek: Budyń owsiany o smaku kakaowym z malinami (1,7)
Kolacja: Kanapki z pastą z zielonego groszku z warzywami (1)

PIĄTEK

- Śniadanie: Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, ogórkiem zielonym i pieczywem (1,3,7)
II Śniadanie: Mus jabłko- mięta z biszkoptami i prażonymi migdałami (1,3)
Obiad: Ryba w zielonym curry z brokułami i ryżem basmatii (4)

Podwieczorek: Pudding jaglano- bananowy z kakaem, ananasem i granatem

Kolacja: Sałatka grecka z grzankami (1,7)

SOBOTA

Śniadanie: Kanapki z ziołową pastą serową, rzodkiewką i kietkami (1,7)

II Śniadanie: Budyń bananowy z pomarańczą i granatem (7)

Obiad: Kurczak pod pierzynką z pora z pieczonymi ziemniakami i surówką z kapusty kiszanej

Podwieczorek: Kakaowo-orzechowe placuszki owsiane z bananem (1)

Kolacja: Ruloniki z kremowym serkiem, szynką i papryką (1,7)

NIEDZIELA

Śniadanie: Jogurt z musem bananowo- kakaowym i muslie (1,7,8,14)

II Śniadanie: Pomidorowa pasta z makreli z pieczywem i ogórkiem konserwowym (1,4)

Obiad: Polędwiczki w sosie własnym z ryżem i marchewką z groszkiem

Podwieczorek: Truskawkowy serek z kokosową kruszonką i granatem (3,7,14)

Kolacja: Kuskus z kurczakiem, fetą, burakiem i pesto szpinakowym (1,7)

ALERGENY

1. Zboża zawierające gluten.
2. Skorupiaki.
3. Jaja.
4. Ryby.
5. Orzeszki ziemne (arachidowe).
6. Soja.
7. Mleko (łącznie z laktozą) i pochodne.
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, makadamia lub orzechy queensland.
9. Seler.
10. Gorczyca.
11. Nasiona sezamu.
12. Łubin.
13. Mięczaki.
14. Dwutlenek siarki i siarczyny.



