

MENU 19.10-25.10.2020

WEGAN

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Jaglanka na mleku roślinnym z gruszką

II Śniadanie: Zupa tajska z fasolą (9)

Obiad: Kotlety z batata w pesto szpinakowym z pomidorkami na rukoli

Podwieczorek: Muffiny truskawkowe (1)

Kolacja: Makaron z duszoną cukinią, suszonymi pomidorami, oliwkami i tartym tofu (1,6)

WTOREK

Śniadanie: Wegański omlet jabłkowy z polewą owocową (1)

II Śniadanie: Wafle ryżowe z wegańskim twarogiem miętowym i pomidorem (1,6)

Obiad: Schabowy z kalafiora w sosie pieprzowym z kaszą gryczaną paloną i surówką z białek kapusty

Podwieczorek: Koktajl bananowy na mleku roślinnym z cynamonem i granolą (1)

Kolacja: Sałatka z serem tofu, burakiem i granatem (1,6,10)

ŚRODA

Śniadanie: Chleb chrupki z hummusem ze szczypiorkiem i pomidorkami (1,7)

II Śniadanie: Krem z brokuł (1,9)

Obiad: Kotlety szpinakowe z kaszą bulgur i surówką (1)

Podwieczorek: Owoce pod zdrową kruszonką (1,14)

Kolacja: Potrawka z kapusty z tofu i pieczywem (1,6)

CZWARTEK

Śniadanie: Zapiekanek owsiana z polewą jabłkowo-śliwkową (1)

II Śniadanie: Sałatka z tofu i jarmużem (7,10)

Obiad: Ziemniaki w orzechach z koperkiem z kotletami pieczarkowo-soczewicowymi i ogórkiem kiszonym (5)

Podwieczorek: Smoothie z żółtych owoców z nasionami chia

Kolacja: Makaron z suszonymi pomidorami, szpinakiem i tofu marynowanym (1,6,14)

PIĄTEK

Śniadanie: Owsianka na mleku roślinnym z mango (1)

II Śniadanie: Mus kokosowo- dyniowy z prażonymi migdałami, gorzką czekoladą i wiórkami kokosowymi (8)

Obiad: Kotlety kalafiorowe z papryką, szczypiorkiem i słonecznikiem z dzikim ryżem i marchewką z groszkiem

Podwieczorek: Babeczki owsiane z suszonymi owocami (1,14)

Kolacja: Pieczywo z pasztetem warzywnym i ogórkiem kiszonym (1,3)

SOBOTA

Śniadanie: Ryż na mleku roślinnym z kakaem i żurawiną

II Śniadanie: Mus malinowy z kremem z fasoli i prażonymi pestkami dyni z migdałami (8)

Obiad: Burger cukiniowy z grahamką, karmelizowaną cebulą i ogórkiem (1)

Podwieczorek: Wegański budyń o smaku bananowo- cynamonowym (1)

Kolacja: Makaron w zielonym pesto z papryką, brokułami i tofu (1,6)

NIEDZIELA

Śniadanie: Mleko roślinne z muslie i musem jabłkowo-jagodowym (1,14)

II Śniadanie: Arabska zupa z soczewicą i szpinakiem (1)

Obiad: Ryż z warzywami meksykańskim

Podwieczorek: Cynamonowym jabłecznik

Kolacja: Sałatka z burakiem, awokado i tofu (1)

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
9. Seler.
10. Gorczyca.
11. Nasiona sezamu.
12. Łubin.
13. Mięczaki.
14. Dwutlenek siarki i siarczyny.