

MENU 26.10-1.11.2020

WEGE+FISH

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Kakaowa kasza z pestkami dyni, kokosem i duszonymi śliwkami

II Śniadanie: Ciasteczka morelowe z musem owocowym (1,14)

Obiad: Kasza z soczewicą z leczo i cieciorą (1)

Podwieczorek: Budyń bananowo- malinowy z prażonymi orzechami (5,7,8)

Kolacja: Grahamka z hummusem szczypiorkowy, ogórkiem kiszonym i czerwoną cebulą (1,10)

WTOREK

Śniadanie: Owsianka kokosowa z żurawiną (1,7,14)

II Śniadanie: Chleb chrupki z salsą z mango, papryki i awokado (1)

Obiad: Tofu w czerwonym pesto z fasolą i makaronem ryżowym (6,8)

Podwieczorek: Naleśniki czekoladowe z truskawkowym serkiem i orzechami nerkowca (1,3,7,8)

Kolacja: Pasta z suszonych pomidorów z ogórkiem zielonym i szczypiorkiem (1,14)

ŚRODA

Śniadanie: Omlet z papryką i ogórkiem kiszonym (1,3)

II Śniadanie: Ciastka kokosowe z polewą z gorzkiej czekolady (3)

Obiad: Pęczotto z grzybami, tofu i parmezanem (1,6,7)

Podwieczorek: Smoothie banan- pomarańcza- cynamon

Kolacja: Zupa z tortellini, papryką i porem (1,3,7)

CZWARTEK

Śniadanie: Wafle ryżowe z serkiem i dżemem niskostodzonym (7,8)

II Śniadanie: Krem ziemniaczano- kalafiorowy (9)

Obiad: Makaron z pesto szpinakowym, wędzonym łososiem i papryką (1,8)

Podwieczorek: Kekсы owsiany (1,3,14)

Kolacja: Kanapki z pastą brokułową, warzywami i prażonym słonecznikiem

PIĄTEK

Śniadanie: Kefir z musem owocowym i kakaową granolą (1,7,14)

II Śniadanie: Papryka nadziewana i zapiekana z kaszą i warzywami (1)

Obiad: Ryba na puree ziemniaczanym z sałatką z ogórka i pomidora (1,4,7,14)

Podwieczorek: Deser ryżowy o smaku porzeczkowym (7,11)

Kolacja: Sałatka z prażoną cieciorką, świeżym szpinakiem, fetą, pomidorkami i sosem chrzanowym (1,7)

SOBOTA

Śniadanie: Orkiszowy jogurt z duszonymi owocami (1,7)

II Śniadanie: Racuchy z pieczonym jabłkiem (1,3)

Obiad: Ryba w sosie słodko- ostrym z brązowym ryżem i surówką z kapusty (14)

Podwieczorek: Koktajl ananasowo- pietruszkowy (7,14)

Kolacja: Sałatka Cezar z dipem ziołowym (1,7)

NIEDZIELA

Śniadanie: Placek jaglany z cukinii z dipem bazyliowym (3,7)

II Śniadanie: Dietetyczne tiramisu (1,3,7)

Obiad: Ryba z pieca na puree ziemniaczano-groszkowym i miksem sałat (10)

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz- gruszka-mięta- limonka

Kolacja: Hummus szpinakowo- czosnkowy z rzodkiewką i czarnuszką (1,11)

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.

