

MENU 23-29.11.2020

WEGE+FISH

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z bazyliową pastą jajeczną (1,3,7)

II Śniadanie: Owoce pod migdałową kruszonką (1,8)

Obiad: Złociста ryba z ryżem i burakami (1,4)

Podwieczorek: Fit pieguski z winogronami (1,7)

Kolacja: Potrawka paprykowa z makaronem (1)

WTOREK

Śniadanie: Jaglanka orzechowo-bananowa z sezamem (5,7,11)

II Śniadanie: Zupa ogórkowa z ziemniakami (9)

Obiad: Kotlety kalafiorowo-ziemniaczane z surówką z czerwonej kapusty i ryżem

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz-jabłko-imbir-cynamon

Kolacja: Sałatka z serem camembert i sosem żurawinowym (1,7,8,14)

ŚRODA

Śniadanie: Jogurt owsiany o smaku brzoskwiniowym z orzechami (1,7,8)

II Śniadanie: Pasta chrzanowa z warzywami i pieczywem (1,7,14)

Obiad: Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym (3)

Podwieczorek: Koktajl wiśniowy z granolą (1,7)

Kolacja: Sałatka z jajkiem, rzodkiewką i kietkami fasoli mung (3,7)

CZWARTEK

Śniadanie: Jogurt grecki o smaku cynamonu z kawałkami jabłka i domową granolą (1,7)

II Śniadanie: Bagietka z pastą paprykowo-pomidorową i serem (1,7,11)

Obiad: Kotlety z brokuła i kalafiora z kaszą i pomidorkami na rukoli (1)

Podwieczorek: Kokosowy ryż z jeżynami (7)

Kolacja: Sałatka gyros (1,7)

PIĄTEK

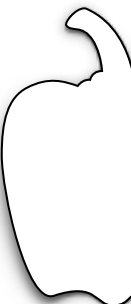
Śniadanie: Placki owsiane z suszonymi owocami i dżemem (1,3,14)

II Śniadanie: Zupa minestrone z ryżem

Obiad: Ziemniaki z filetem rybnym z pieca z czosnkową posypką z brokułami (1,4)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe z pomarańczą (1,3)

Kolacja: Jajeczno-kukurydziana pasta z pieczywem i szczypiorkiem (1,3,7,10)



SOBOTA

Śniadanie: Makaron z twarogiem, bananem i cynamonem (1,7)

II Śniadanie: Krem owsiany o smaku waniliowym z musem jagodowym (1,7,8)

Obiad: Kotlety buraczane z ziemniakami z pieca i fasolką szparagową

Podwieczorek: Ciasto budyniowe (1,3,7)

Kolacja: Szakszuka z pieczywem (1,3)

NIEDZIELA

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i cebulą (1,3)

II Śniadanie: Smoothie bananowo- truskawkowe z miętą

Obiad: Chilli sin carne z ryżem

Podwieczorek: Sałatka owocowa z gorzką czekoladą i pestkami dyni

Kolacja: Kanapki z pastą z makreli z czerwoną cebulą i ogórkiem konserwowym
(1,4,7)

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