

## MENU 16-22.11.2020

### WEGAN

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki ryżowe z brzoskwinia i prażonym sonecznikiem (7)

II Śniadanie: Barszcz zabieleny z tofu i ziemniakami (6,8)

Obiad: Makaron penne z warzywami w sosie chrzanowym (1)

Podwieczorek: Babeczki cytrynowe ze skórką z pomarańczy i bananem (1,14)

Kolacja: Sałatka hawajska z dipem musztardowo-cytrynowym (10,14)

### WTOREK

Śniadanie: Hummus z oliwkami, pomidorem i pieczywem (1,11,14)

II Śniadanie: Mus owocowy z prażonymi nasionami sonecznika

Obiad: Tofu nuggetsy z kaszą bulgur i czerwoną kapustą (1,6)

Podwieczorek: Brownie z gorzką czekoladą (3)

Kolacja: Ratatouille z makaronem

### ŚRODA

Śniadanie: Mleko roślinne z musli i musem owocowym (1,14)

II Śniadanie: Krem z dyni

Obiad: Kotlety orientalne z pieczonymi batatami i miksem sałat

Podwieczorek: Koktajl jagodowy na mleku roślinnym z kokosem i waflami ryżowymi (1)

Kolacja: Sałatka z tofu, pomarańczą i batatami (10)

### CZWARTEK

Śniadanie: Grahamka z pastą z cieciorke i dżemem (1)

II Śniadanie: Pikantna zupa z fasolą (9)

Obiad: Ryż po marokańsku z cieciorką

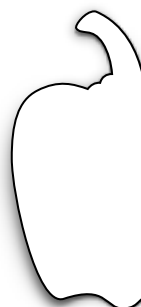
Podwieczorek: Truskawkowe oat bowl na mleku roślinnym z prażonymi pestkami dyni, sonecznika i migdałami (1,8)


Kolacja: Kanapki z pastą brokurową i warzywami (1)

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczona owsianka śliwkowa z owocami i musem z moreli z nasionami chia (1)

II Śniadanie: Pieczywo z wegańskim smalcem (1)





Obiad: Kurkumowy ryż z kotletami wielowarzywnymi i surówką z marchwi i prażonego słonecznika

Podwieczorek: Pieczona gruszka z cynamonowym nadzieniem i polewą porzeczkowym (1)

Kolacja: Carpaccio z buraka na rukoli z wędzonym tofu i pełnoziarnistą bagietką (1,6)

### SOBOTA

Śniadanie: Owsianka na mleku roślinnym z suszonymi owocami (1,14)

II Śniadanie: Budyń czekoladowy na mleku ryżowym z musem z mango i czarną porzeczką

Obiad: Kasza orkiszowa z miksem duszonych warzyw (1)

Podwieczorek: Placki owsiane z musem owocowym (1)

Kolacja: Sałatka grecka z grzankami czosnkowymi (1)

### NIEDZIELA

Śniadanie: Kanapki z pastą paprykowo- marchewkową (1)

II Śniadanie: Kakaowy deser z orzechami (1,8)

Obiad: Fasola czerwona duszona ze szpinakiem, pomidorkami z kaszą bulgur (1)

Podwieczorek: Muffiny owsiane z jabłkiem i rodzynkami z musem owocowym (1)

Kolacja: Orientalna zupa z tofu (9)

\*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

