

MENU 23-29.11.2020

WEGAN

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z pasztetem z soczewicy i pieczarek (1)

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

Obiad: Kotlety z zielonego groszku z ryżem i burakami (1)

Podwieczorek: Fit pieguski z winogronami (1)

Kolacja: Potrawka paprykowa z makaronem (1)

WTOREK

Śniadanie: Jaglanka orzechowo-bananowa na mleku roślinnym z sezamem (5,11)

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 tofu i sosem żurawinowym (1,8,14)

ŚRODA

Śniadanie: Mleko roślinne z płatkami owsianymi, brzoskwinią i orzechami (1,8)

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

Obiad: Bataty z gulaszem warzywnym

Podwieczorek: Koktajl wiśniowy na mleku roślinnym z granolą (1)

Kolacja: Sałatka z tofu, rzodkiewką i kietkami fasoli mung

CZWARTEK

Śniadanie: Mleko roślinne o smaku cynamonu z kawałkami jabłka i domową granolą (1)

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

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

Podwieczorek: Kokosowy ryż z jeżynami

Kolacja: Sałatka gyros (1)

PIĄTEK

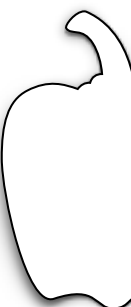
Śniadanie: Placki owsiane z suszonymi owocami i dżemem (1,14)

II Śniadanie: Zupa minestrone z ryżem

Obiad: Ziemniaki z tofu i warzywami w sose paprykowym (6)

Podwieczorek: Placuszki marchewkowe z gorzką czekoladą i pomarańczą (1)

Kolacja: Hummus kukurydziany z pieczywem i szczypiorkiem (1,10,11)



SOBOTA

Śniadanie: Makaron z pastą z cieciorzki z bananem i cynamonem (1)

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

Obiad: Kotlety buraczane z ziemniakami z pieca i fasolką szparagową

Podwieczorek: Budyń na mleku roślinnym z owocami i orzechami (1,8)

Kolacja: Pasta z fasoli i szpinaku z pieczywem (1)

NIEDZIELA

Śniadanie: Tofucznicza z pieczarkami i cebulą (1,6)

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 wegańskim smalcem i ogórkiem konserwowym (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