

MENU 16-22.11.2020

WEGE+FISH

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki ryżowe z brzoskwinią i prażonym słońcem (7)

II Śniadanie: Barszcz zabieleny z jajkiem i ziemniakami (3,8)

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

Podwieczorek: Babeczki cytrynowe ze skórką z pomarańczy i bananem (1,7,14)

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

WTOREK

Śniadanie: Twaróg z oliwkami, pomidorem i pieczywem (1,7,14)

II Śniadanie: Mus owocowy z prażonymi nasionami słońca

Obiad: Nuggetsy rybne z kaszą bulgur i czerwoną kapustą (3,4)

Podwieczorek: Brownie z gorzką czekoladą (3)

Kolacja: Ratatouille z makaronem

ŚRODA

Śniadanie: Jogurt z musli i musem owocowym (1,7,14)

II Śniadanie: Krem z dyni

Obiad: Tarta z brokułami, tofu, mozzarellą i masą jajeczną (1,3,6,7)

Podwieczorek: Koktajl jagodowy z kokosem i waflami ryżowymi (1,7)

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, pomarańczą i batatami (4,10)

CZWARTEK

Śniadanie: Grahamka z twarogiem i dżemem (1,7,14)

II Śniadanie: Pikantna zupa z fasolą (9)

Obiad: Ryż po marokańsku z cieciorą

Podwieczorek: Truskawkowe oat bowl z prażonymi pestkami dyni, słońca i migdałami (1,7,8)


Kolacja: Omlet z mozzarellą i brokułami (1,3,7)

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczona owsianka śliwkowa z jogurtem greckim i musem z moreli z nasionami chia (1,7)

II Śniadanie: Ciasto rafaello (1,7)

Obiad: Kurkumowy ryż z ziołowym filetem rybnym i surówką z marchwi i prażonego słońca (4,7)



Podwieczorek: Jogurt straciatella ze świeżymi owocami (7)
Kolacja: Carpaccio z buraka na rukoli z serem i pełnoziarnistą bagietką (1,7)

SOBOTA

Śniadanie: Owsianka z suszonymi owocami (1,7,14)
II Śniadanie: Budyń czekoladowy z musem z mango i czarną porzeczką (7)
Obiad: Lasagne warzywna ze szpinakiem (1,7)
Podwieczorek: Pełnoziarniste pancakes z musem owocowym i serkiem (1,3,7)
Kolacja: Sałatka grecka z grzankami czosnkowymi (1,3,7)

NIEDZIELA

Śniadanie: Paprykarz z tuńczyka z pieczywem (1,4,14)
II Śniadanie: Kakaowy deser z orzechami (1,7,8)
Obiad: Fasola czerwona duszona ze szpinakiem i pomidorami, (1,7)
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

