

MENU 18-24.01.2021

Wegan

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Owsianka z suszonymi owocami na mleku roślinnym (1,14)
II Śniadanie: Wegański budyń czekoladowy z musem z mango i czarną porzeczką
Obiad: Kasza orkiszowa z duszonymi warzywami (1)
Podwieczorek: Pełnoziarniste pancakes z musem owocowym i serkiem (1,3,7)
Kolacja: Sałatka grecka z grzankami czosnkowymi (1,3,7)

WTOREK

- Śniadanie: Kanapki z pastą paprykowo- marchewkową (1)
II Śniadanie: Mus bananowo-kakaowy z orzechami (1,8)
Obiad: Fasola czerwona po toskańsku z kaszą bulgur (1)
Podwieczorek: Muffiny owsiane z jabłkiem i rodzynkami z musem owocowym (1)
Kolacja: Orientalna zupa z tofu (6,9)

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo z wegańskim pasztetem (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)

CZWARTEK


- 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 kapusty czerwonej z ryżem
Podwieczorek: Smoothie pomarańcz-jabłko-imbir-cynamon
Kolacja: Sałatka z tofu i sosem żurawinowym (1,6,8,14)

PIĄTEK

- Śniadanie: Placki owsiane z suszonymi owocami i dżemem (1,14)
II Śniadanie: Zupa minestrone z ryżem
Obiad: Ziemniaki z tofu duszonym w paprykowym sosie z warzywami (1)
Podwieczorek: Placuszki marchewkowe z pomarańczą (1)
Kolacja: Hummus kukurydziany z pieczywem i szczypiorkiem (1,10,11)

SOBOTA





Śniadanie: Płatki owsiane z mlekiem roślinnym o smaku brzoskwińowym z orzechami (1,8)

II Śniadanie: Pasta chrzanowa z papryką (1,14)

Obiad: Bataty z gulaszem warzywnym

Podwieczorek: Wegański koktajl wiśniowy z granolą (1)

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

NIEDZIELA

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 w sosie orzechowym z rukolą i pomidorkami koktajlowymi (1,5,6)

Podwieczorek: Kokosowy ryż z jeżynami

Kolacja: Sałatka gyros (1,6,7)



*ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki 3. Jaja 4. Ryby 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja 7. Mleko (tęcznie z laktozą) i pochodne 8. Orzechy 9. Seler 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Łubin
13. Mięzaki 14. Dwutlenek siarki i siarczyny