

MENU 11-17.01.2021

wegan

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Owsianka kakaowa na mleku roślinnym z żurawiną (1,14)
II Śniadanie: Ciasteczka z pestkami słonecznika i suszonymi owocami (1,14)
Obiad: Kotlety brokułowe z pieczarkami z ryżem i surówką z marchwi i selera (9)
Podwieczorek: Placuszki owsiane z duszonymi owocami (1)
Kolacja: Hummus z rzodkiewką z pieczywem i pomidorkami koktajlowymi (1,11)

WTOREK

- Śniadanie: Płatki ryżowe z brzoskwinia i prażonym słonecznikiem
II Śniadanie: Barszcz zabieleny kremem z nerkowców z tofu i ziemniakami (3,6,8)
Obiad: Makaron penne z warzywami w sosie chrzanowym z rukolą (1)
Podwieczorek: Babeczki cytrynowe ze skórką z pomarańczy i bananem (1,14)
Kolacja: Sałatka hawajska z dipem musztardowo-cytrynowym (6,10,14)

ŚRODA

- Śniadanie: Hummus z oliwkami, pomidorem i pieczywem (1,11,14)
II Śniadanie: Mus owocowy z prażonymi nasionami słonecznika
Obiad: Tofu nuggetsy z kaszą bulgur i czerwoną kapustą (3,4)
Podwieczorek: Zapiekany krem czekoladowy
Kolacja: Ratatouille z makaronem (1)

CZWARTEK

- Śniadanie: Owsianka kokosowa na mleku roślinnym z żurawiną i pestkami dyni
II Śniadanie: Grillowane warzywa z dipem pomidorowo-bazyliowo-miętowym
Obiad: Spaghetti w sosie pomidorowym z pulpetami z tofu i oliwkami (1,6)
Podwieczorek: Sernik na zimno na mleczku roślinnym z kruchym spodem (1,14)
Kolacja: Kanapki z pastą z suszonych pomidorów z rukolą i ogórkiem (1)

PIĄTEK

- Śniadanie: Mleko roślinne z musli i mussem owocowym (1,14)
II Śniadanie: Krem z dyni
Obiad: Kotlety orientalne z pieczonymi batatami i miksem sałat (1)
Podwieczorek: Koktajl jagodowy na mleku ryżowym z kokosem i waflami ryżowymi (1,6)
Kolacja: Sałatka z tofu, pomarańczą i batatami (6,10)

SOBOTA

Śniadanie: Grahamka z pastą bananową i dżemem (1)

II Śniadanie: Pikantna zupa z fasolą (9)

Obiad: Ryż po marokańsku z cieciorą

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

Kolacja: Kanapki z pastą brokułową z warzywami (1)

NIEDZIELA

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

II Śniadanie: Wegańskie rafaello (1,8)

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

Podwieczorek: Pieczona gruszka z cytrynowym nadzieniem

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

*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