

MENU 11-17.01.2021

wege+fish

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Owsianka kakaowa z żurawiną (1,7,14)
II Śniadanie: Ciasteczka z pestkami słonecznika i suszonymi owocami (1,14)
Obiad: Ryba z pieca z ryżem i surówką z marchwi i selera (4,7,9)
Podwieczorek: Ciasto jabłkowo-śliwkowe (1,3,7)
Kolacja: Dip z rzodkiewki z pieczywem i pomidorkami koktajlowymi (1,7)

WTOREK

- Śniadanie: Płatki ryżowe z brzoskwinia i prażonym słonecznikiem
II Śniadanie: Barszcz zabieleny z jajkiem i ziemniakami (3,8)
Obiad: Makaron penne z warzywami w sosie chrzanowym z rukolą (1)
Podwieczorek: Babeczki cynamonowe ze skórką z pomarańczy i bananem (1,7,14)
Kolacja: Sałatka hawajska z dipem musztardowo-miodowym (6,10,14)

ŚRODA

- Śniadanie: Twaróg z oliwkami, pomidorem i pieczywem (1,7,14)
II Śniadanie: Mus owocowy z prażonymi nasionami słonecznika
Obiad: Nuggetsy rybne z kaszą bulgur i czerwoną kapustą (3,4)
Podwieczorek: Brownie z gorzką czekoladą (3)
Kolacja: Ratatouille z makaronem (1)

CZWARTEK

- Śniadanie: Owsianka kokosowa z żurawiną i pestkami dyni
II Śniadanie: Grillowane warzywa z dipem bazyliowo-miętowym (7)
Obiad: Spaghetti w sosie pomidorowym z pulpetami z tofu, oliwkami i serem grana padano (1,6,7)
Podwieczorek: Sernik na zimno z kruchym spodem (1,7,14)
Kolacja: Kanapki z pastą z tososia i kukurydzą (1,4,7)

PIĄTEK

- Śniadanie: Jogurt z musli i musem owocowym (1,7,14)
II Śniadanie: Krem z dyni
Obiad: Tarta z brokułami, mozzarellą i wędzonym tososiem (1,3,7)
Podwieczorek: Koktajl jagodowy z kokosem i waflami ryżowymi (1,7)
Kolacja: Sałatka z tofu, pomarańczą i batatami (10)

SOBOTA

Śniadanie: Grahamka z twarożkiem 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, słonecznika i migdałami (1,7,8)

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

NIEDZIELA

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 kotletami wielowarzywnymi i surówką z marchwi i prażonego słonecznika (4,7)

Podwieczorek: Jogurt straciatella ze świeżymi owocami (7)

Kolacja: Carpaccio z buraka na rukoli z serem i pełnoziarnistą bagietką (1,7)

*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. Ćwiniak
13. Mięczaki 14. Dwutlenek siarki i siarczyny