

MENU 18-24.01.2021

Wege+fish

PONIEDZIAŁEK

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)

WTOREK

Śniadanie: Paprykarz z tuńczyka z pieczywem (1,4,14)

II Śniadanie: Kakaowy deser z orzechami (1,7,8)

Obiad: Fasola czerwona po toskańsku z kaszą bulgur (1,7)

Podwieczorek: Muffiny owsiane z jabłkiem i rodzynkami z musem owocowym (1)

Kolacja: Orientalna zupa z tofu (6,9)

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z bazyliową pastą jajeczną (1,3,7)

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

Obiad: Złocista ryba z ryżem i burakami (1,4)

Podwieczorek: Fit pieguski z winogronami (1,7)

Kolacja: Potrawka paprykowa z makaronem (1)

CZWARTEK

Śniadanie: Jaglanka orzechowo-bananowa z sezamem (5,7,11)

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 serem camembert i sosem żurawinowym (1,7,8,14)

PIĄTEK

Śniadanie: Placki owsiane z suszonymi owocami i dżemem (1,3,14)

II Śniadanie: Zupa minestrone z ryżem


Obiad: Ziemniaki z filetem rybnym z pieca z czosnkową posypką z brokietami (1,4)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe z pomarańczą (1,3)

Kolacja: Jajeczno-kukurydziana pasta z pieczywem i szczypiorkiem (1,3,7,10)

SOBOTA





Śniadanie: Jogurt owsiany o smaku brzoskwiniowym z orzechami (1,7,8)

II Śniadanie: Pasta chrzanowa z serem i papryką (1,7,14)

Obiad: Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym (3)

Podwieczorek: Koktajl wiśniowy z granolą (1,7)

Kolacja: Sałatka z jajkiem, rzodkiewką i kietkami fasoli mung (3,7)

NIEDZIELA

Śniadanie: Jogurt grecki o smaku cynamonu z kawałkami jabłka i domową granolą (1,7)

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 (7)

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 (łącznie z laktozą) i pochodne 8. Orzechy 9. Seler 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu. 12. Ćwiniak
13. Mięczaki 14. Dwutlenek siarki i siarczyny