

## MENU WEGAN 2-8.08.2021r.

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Owsianka wegańska o smaku piernika (1)

II Śniadanie: Jagielnik rafaello

Obiad: Kotlety buraczane z kaszą z suszonymi pomidorami i ogórkiem z dipem vinaigrette (1)

Podwieczorek: Smoothie mango-banan-truskawka z nutą bazylii

Kolacja: Fasolka po bretońsku (1)

### WTOREK

Śniadanie: Mleko roślinne o smaku cynamonu z kawałkami jabłka i domową granolą (1)

II Śniadanie: Chtodnik z botwinki z ogórkiem i rzodkiewką (1)

Obiad: Kotlety warzywne w sosie orzechowym z rukolą i pomidorkami koktajlowymi (1,5,6)

Podwieczorek: Kokosowy ryż z jeżynami

Kolacja: Sałatka gyros z tofu (1,6)

### ŚRODA

Śniadanie: Kasza gryczana z mlekiem kokosowym i musem truskawkowo-bananowym

II Śniadanie: Krem pomidorowo-pietruszkowy z czerwoną fasolą (9)

Obiad: Cieciora duszona z cukinią i makaronem (1)

Podwieczorek: Smoothie chia z mango, kurkumą i nutą imbiru

Kolacja: Kanapki z hummusem ze szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym (1,10)

### CZWARTEK

Śniadanie: Hummus szpinakowy z pomidorem i pieczywem (1,10)

II Śniadanie: Pasta z pieczonych warzyw z sałatą, natką pietruszki i pieczywem (1,9)

Obiad: Bataty z duszonymi warzywami i tofu (6)

Podwieczorek: Babeczki bananowo-owsiane z truskawkami (1)

Kolacja: Sałatka z arbuzem, tofu i szpinakiem (6)

### PIĄTEK

Śniadanie: Kanapki z ziołową pastą z fasoli, rzodkiewką i kietkami (1)

II Śniadanie: Mus jabłko-mięta z prażonymi migdałami (8)

Obiad: Nuggetsy wegańskie w zielonym curry z brokułami i ryżem basmatii (4)

Podwieczorek: Pudding ryżowo-bananowy z kakaem, ananasem i granatem

Kolacja: Sałatka grecka z grzankami (1,6)



## SOBOTA

Śniadanie: Owsianka na mleku roślinnym z owocami i musem truskawkowym (1)

II Śniadanie: Tofu na liściach roszponki z grejpfrutem i pestkami dyni (6,10)

Obiad: Tempeh z papryką i pieczarkami z kaszą kuskus (1,6)

Podwieczorek: Budyń owsiany na mleku roślinnym o smaku kakaowym z malinami (1)

Kolacja: Kanapki z pastą z zielonego groszku z warzywami (1)

## NIEDZIELA

Śniadanie: Placuszki owsiane z pomarańczą (1)

II Śniadanie: Krem pomidorowo- soczewicowy (1,9)

Obiad: Warzywa duszone w sosie paprykowym z suszonymi pomidorami i makaronem (1,14)

Podwieczorek: Kulki mocy (8)

Kolacja: Chleb chrupki z pastą z suszonych pomidorów (1)

\*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