

MENU WEGAN 26.07-1.08.2021r.

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Tofucznicza z cukinią, marchewką i rukolą (1,6)
II Śniadanie: Bakłażan nadziewany aromatyczną kaszą z warzywami
Obiad: Kotlety z batata na puree z groszku z miksem sałat (10)
Podwieczorek: Smoothie pomarańcz- gruszka-mięta- limonka
Kolacja: Hummus szpinakowo- czosnkowy z rzodkiewką i czarnuszką (1,11)

WTOREK

- Śniadanie: Mleko roślinne z muslie i musem jabłkowo-jagodowym (1,14)
II Śniadanie: Arabska zupa z soczewicą i szpinakiem (1)
Obiad: Tortilla zapiekana z farszem meksykańskim (1)
Podwieczorek: Cynamonowym jabłecznik
Kolacja: Sałatka z burakiem, tofu i ogórkiem kiszonym (1,6)

ŚRODA

- Śniadanie: Wegański omlet z wiórkami kokosa, tofu, pomidorkami i bagietką (1,6)
II Śniadanie: Zielone smoothie z masłem orzechowym (5)
Obiad: Dal rabarbarowe z pieczywem (1)
Podwieczorek: Sałatka z kremem z fasoli, gruszką, granatem i dressingiem imbirowym (8)
Kolacja: Japchea- koreański makaron z warzywami i ciecierzycą

CZWARTEK

- Śniadanie: Orkiszowe mleko roślinne z duszonymi owocami (1)
II Śniadanie: Racuchy z pieczonym jabłkiem (1)
Obiad: Kotlety orientalne z dipem, ryżem i surówką z kapusty (14)
Podwieczorek: Koktajl ananasowo- pietruszkowy (14)
Kolacja: Sałatka Cezar z dipem ziołowym (1)

PIĄTEK

- Śniadanie: Mleko roślinne z musem owocowym i kakaową granolą (1,14)
II Śniadanie: Papryka nadziewana i zapiekana z kaszą i warzywami (1)
Obiad: Kotlety z soczewicy z pieczarkami na puree ziemniaczanym z sałatką z ogórka i pomidora (1,14)
Podwieczorek: Deser ryżowy o smaku porzeczkowym (11)
Kolacja: Sałatka z prażoną cieciorką, świeżym szpinakiem, pomidorkami i sosem vinaigrette (1)



SOBOTA

Śniadanie: Owsianka z owocami (1,14)

II Śniadanie: Ryż jaśminowy z bananem, daktylami i prażonymi nasionami (8,14)

Obiad: Kasza z kotletami kalafiorowymi i warzywami na parze (1)

Podwieczorek: Gruszki nadziewane kakaową kaszą

Kolacja: Potrawka meksykańska (1)

NIEDZIELA

Śniadanie: Wafle ryżowe z wegańską pastą z fasoli i dżemem niskostodzoną (8)

II Śniadanie: Krem ziemniaczano- kalafiorowy (9)

Obiad: Makaron z pesto szpinakowym i duszonymi warzywami (1,8)

Podwieczorek: Muffiny owsiane z figami i suszonymi owocami (1,14)

Kolacja: Kanapki z pastą brokułową, warzywami i prażonym słonecznikiem

*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. Mięczaki 14. Dwutlenek siarki i siarczyny