

MENU WEGE+FISH 2-8.08.2021r.

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Babeczki wytrawne z dipem pomidorowo- ziołowym (1,3,7)

II Śniadanie: Jagielnik rafaello

Obiad: Kotlety buraczane z kaszą z suszonymi pomidorami i ogórkiem tzatzyki (1,7)

Podwieczorek: Smoothie mango-banan-truskawka z nutą bazylii

Kolacja: Fasolka po bretońsku (1)

WTOREK

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

II Śniadanie: Chtodnik z botwinki z ogórkiem i rzodkiewką (1,3,7)

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

Podwieczorek: Kokosowy ryż z jeżynami (7)

Kolacja: Sałatka gyros z tofu(1,7)

ŚRODA

Śniadanie: Kasza gryczana z jogurtem naturalnym i musem truskawkowo-bananowym (7)

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

Obiad: Cieciora duszona z cukinią i makaronem (1)

Podwieczorek: Smoothie chia z mango, kurkumą i nuta imbiru

Kolacja: Kanapki z pastą z tuńczyka, twarogu i ogórka kiszzonego(1,3,4)

CZWARTEK

Śniadanie: Pomidorowa jajecznica ze szpinakiem i pieczywem (1,3)

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

Obiad: Tarta pełnoziarnista z pieczarkami, cukinią, pomidorami i mozzarellą (1,3,7)

Podwieczorek: Ciasto truskawkowe z kruszonką (1,3,7)

Kolacja: Sałatka z arbuzem, fetą i szpinakiem (7)

PIĄTEK

Śniadanie: Kanapki z ziołową pastą serową, rzodkiewką i kietkami (1,7)

II Śniadanie: Mus jabłko- mięta z biszkoptami i prażonymi migdałami (1,3)

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

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

Kolacja: Sałatka grecka z grzankami (1,7)



SOBOTA

Śniadanie: Serek ziarnisty z owocami i musem truskawkowym (7)

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

Obiad: Ryba z papryką i pieczarkami z kaszą kuskus (1,3)

Podwieczorek: Budyń owsiany o smaku kakaowym z malinami (1,7)

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

NIEDZIELA

Śniadanie: Naleśniki z pomarańczowym serkiem (1,3,7)

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

Obiad: Warzywa duszone w kremowym sosie z suszonymi pomidorami i makaronem (1,7,14)

Podwieczorek: Twarożkowe rafaello (7,8)

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

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