

MENU

23-29/05/22

	Poniedziałek 2022-05-23	Wtorek 2022-05-24	Środa 2022-05-25	Czwartek 2022-05-26	Piątek 2022-05-27	Sobota 2022-05-28	Niedziela 2022-05-29
1. ŚNIADANIE	Babeczki z paprykami i groszkiem z sosem jogurtowym	Pieczona owsianka z czekoladą i orzechami i porzeczkowym skyrem	Podpłomyki owsiane z bazyliowym serkiem i warzywami	Gryczanka kakaowa z truskawkami i chipsami kokosowymi	Naleśniki pełnoziarniste z pastą z oliwek i bakłażana oraz warzywami	Chleb pełnoziarnisty z pastą z awokado i papryką z porcją warzyw	Wytrawna owsianka z pieczarkami i papryką z dodatkiem sezamu
2. II ŚNIADANIE	Jajko sadzone na szpinaku z czerwoną cebulą	Chrupiąca sałatka z selerem naciowym, grillowaną marchewką i pomidorami oraz serem halloumi	Sałatka z pieczonymi warzywami i mini mozzarellą	Zupa z pieczonej papryki z serem kozim	Zupa z soczewicy i batatów z mlekiem kokosowym	Ciasteczka brownie na mące gryczanej	Malinowy jogurt grecki z płatkami gryczanymi i orzechami ziemnymi
3. OBIAD	Dietetyczne pulpety z dorsza z porem, brązowym ryżem i fasolką szparagową	Makaron pełnoziarnisty z cukinią, bakłażanem i łososem	Focaccia pełnoziarnista z cukinią i czarnymi oliwkami z sosem pomidorowym	Dorsz zapiekany z pomidorami i pietruszką z batatami i surówka z selerem naciowym	Makaron gryczany z ciecierzycą, sosem pieczarkowym z pietruszką i pieczonym kalafiozem	Fishburger z sosem remulada	Tempeh w norii z kaszą bulgur i sosem słodko-kwaśnym IG
4. KOLACJA	Pieczone bataty z pesto z rukoli i granatem	Muffinki jajeczne z kaszą bulgur i papryką zieloną, marchewką i pomidorem	Sałatka z kaszy pęczak, natki pietruszki, pomidorów i fasoli	Plastry bakłażana zapiekane z kaszą bulgur i mozzarellą	Sałatka z camembertem i sosem winegret	Warzywna sałatka z sosem sezamowym i mozzarellą	Jajka faszerowane sałatką z awokado

MENU

16-22/05/22

	Poniedziałek 2022-05-16	Wtorek 2022-05-17	Środa 2022-05-18	Czwartek 2022-05-19	Piątek 2022-05-20	Sobota 2022-05-21	Niedziela 2022-05-22
1. ŚNIADANIE	Chleb pełnoziarnisty z pasta z pieczonej papryki i porcją warzyw	Komosanka na słodko z nasionami słonecznika	Szakszuka z pieczarkami i pieczywem wiloziarnistym	Humus z zielonego groszku z dodatkiem tahini z pieczywem razowym i kolorowymi paprykami	Kardamonowa owsianka z orzechami i jogurtem naturalnym	Placuszki owsiane z jabłkiem sosem jogurtowo-wiśniowym	Chleb pełnoziarnisty z jajeczną i warzywami
2. II ŚNIADANIE	Chia pudding z borówkami	Salatka panzanella z grzankami i ogórkiem (IG)	Zupa miso z tofu	Waniliowy twarożek z mieszanką orzechów	Warzywne kotlety z ciecierzycy, pora i marchewki z sosem bazyliowym i warzywami	Zupa pieczarkowa z słonecznikiem i kasza orkiszową	Kefirowy koktajl z chia i awokado
3. OBIAD	Dorsz z koperkiem, sokiem z cytryny i czosnkiem z czerwoną komosą ryżową i gotowaną fasolką	Pieczony okoń nilowy z pesto rosso z batatami i brokułem	Kotlety jajeczne z kaszą pęczak z panierką z migdałów z pieczonymi batatami i kolorowymi paprykami	Zapiekana kasza gryczana z grzybami i dorszem	Krucha tarta na mące razowej z tuńczykiem, szpinakiem i serem feta	Czerwone naleśniki z fetą, szpinakiem i suszonymi pomidorami	Brokułowo-szpinakowy makaron z pstrągiem
4. KOLACJA	Kalarepa nadziewana warzywami z sosem ziołowym	Naleśniki pełnoziarniste z lazurem i kiełkami	Salatka orientalna z makaronem sojowym	Salatka ze świeżymi figami, serem lazur i malinami IG	Salatka z surmii, ogórkiem zielonym, jajkiem i brązowym ryżem z sosem koperkowym	Zapiekanka makaronowa z wędzonym pstrągiem, brokułami i serem mozzarella	Salatka z serem feta