

MENU 24-28 lutego

poniedziałek 24 lutego

		DO PRACY	CAŁY DZIEŃ
I śniadanie	Owsianka z jabłkiem, borówkami amerykańskimi, masłem migdałowym, mielone siemię lniane		<input type="checkbox"/>
II śniadanie	Czekoladowa muffinka z wiśniami z mąki owsianej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zupa	Zielona grochówka z majerankiem i ziemniaczkami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II danie	Gulasz myśliwego z pieczarkami & puree z kalafiora i kaszy jaglanej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koktajl/Sok	Jarmuż, kiwi, seler naciowy, surowe kakao, jabłko, chia, cytryna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolacja	Salatka Brukselka&Grejpfuit: pieczona brukselka, grejpfuit, seler naciowy, sorgo, sos green goddess z natki pietruszki, koperku i tahini		<input type="checkbox"/>

wtorek 25 lutego

		DO PRACY	CAŁY DZIEŃ
I śniadanie	Kasza jaglana z gruszką i rodzynkami, imbirem, kardamonem i cynamonem, syrop klonowy, mielone siemię lniane		<input type="checkbox"/>
II śniadanie	Szarlotka z migdałami i płatkami owsianymi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zupa	Kukurydziany Chowder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II danie	Kotlety z czerwonej fasoli z burakiem i ryżem, sos koperkowo chrzanowy, ziemniaczki puree, surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i pora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koktajl/Sok	Szpinak, kiwi, banan, jabłko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolacja	Grillowana cykorja z bekonem z wędzonego tempehu, pestki granatu, pestki dyni, natka pietruszki, jarmuż, sos musztardowe-balsamico		<input type="checkbox"/>

środa 26 lutego

		DO PRACY	CAŁY DZIEŃ
I śniadanie	Złocista owsianka z mango, jagody goji, chia, kurkuma, imbir, cynamon, mleczko ryżowe		<input type="checkbox"/>
II śniadanie	Jagielnik z fistaszkowym tofi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zupa	Krem z zielonego groszku z porem i płatkami migdałów	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II danie	Żółte curry ze słodkimi ziemniakami, cieciorą, czarną soczewicą, jarmużem i mleczkiem kokosowym, ryż basmati i kolendra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koktajl/Sok	Żurawina, pomarańcza, banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolacja	Salatka Waldorf: seler julienne, seler naciowy, winogrona, pestki dyni, suszone pomidory, jarmuż, sos cytrynowy		<input type="checkbox"/>

czwartek 27 lutego

		DO PRACY	CAŁY DZIEŃ
I śniadanie	Czekoladowa kasza gryczana z imbirem i cynamonem z pomarańczą, mielone siemię lniane		<input type="checkbox"/>
II śniadanie	Owsiany pączek z chia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zupa	Krem z pomidorów z oliwą bazyliową i pestkami słonecznika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II danie	Zapiekanka pasterska z zielonej soczewicy z warzywami, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem, sos z żurawiny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koktajl/Sok	Jarmuż, cukinia, nerkowce, kiwi, jabłko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolacja	Salatka z Brokuły& Jabłko: blanszowane brokuły, jabłko julienne, seler naciowy, bekon z kokosa, żurawina suszona, mix salat, sos ranczerski		<input type="checkbox"/>

piątek 28 lutego

		DO PRACY	CAŁY DZIEŃ
I śniadanie	Pudding z tapioki z musem z mango		<input type="checkbox"/>
II śniadanie	Owsiany batonik z ekspandowanym amarantusem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zupa	Zupa Pho z makaronem ryżowym i tofu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II danie	Placki z kim chi, sos czosnkowy, coleslaw azjatycki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koktajl/Sok	Brokuły, awokado, kolendra, natka, cytryna, maca, woda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolacja	Salatka Burak&Soczewica: pieczony burak, czarna soczewica, pieczarki, rodzynki, natka, jarmuż, sos curry		<input type="checkbox"/>