

Menu na tydzień 15.04-19.04

PONIEDZIAŁEK 15 kwietnia

		Do pracy	Dzień
I śniad	Owsianka na zimno z chia z dżemem truskawkowym		<input checked="" type="checkbox"/>
II śniad.	Wrapy z siemienia lnianego z warzywami (marchewka, ogórek zielony, pieczony burak, kiełki, sałata) i hummusem	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Zupa	Krem z kalafiora z mleczkiem kokosowym	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Drugie	Curry z cieciorki z pomidorami, batatami i pełnoziarnistym ryżem z sałatką z rzodkiewek i ogórka w sosie z kolendrą	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Koktajl/ Sok	Koktajl Jarmuż 102 – jarmuż, daktyl, seler naciowy, natka pietruszki, jabłko	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Kolacja	Wiosenna sałatka z zielonym melonem, rzodkiewkami, papryką, marchewką, selerem naciowym, pestkami dyni, na mixie sałat z sosem cytrynowym		<input checked="" type="checkbox"/>

WTOREK 16 kwietnia

		Do pracy	Dzień
I śniad	Amarantus gotowany na mleku owsianym z owocami		<input checked="" type="checkbox"/>
II śniad.	Warzywna muffinka z małą sałatką	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Zupa	Zupa Minestrone	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Drugie danie	Makaron z zielonego groszku z pesto z jarmużu z pomidorami, rzodkiewką, roszką, wege mozzarellą i oliwkami czarnymi kalamata	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Koktajl/ Sok	Sok ACE (sok z marchewki, pomarańczy i cytryny)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sałatka	Sałatka Bataty&Pomarańcze: Pieczone bataty, tofu a la feta, marynowana cebula, orzechy włoskie, mix sałat, sos makowy		<input checked="" type="checkbox"/>

ŚRODA 17 kwietnia

		Do pracy	Dzień
I śniad	Pudding chia z dżemem z wiśni		<input checked="" type="checkbox"/>
II śniad.	Kanapka z pastą z czerownej soczewicy z suszonymi pomidorami, tartą marchewką, oliwkami kalamata	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Zupa	Krem z brokułów z kminem rzymskim	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Drugie danie	Fish Bowl: Seler a la ryba, żółty ryż, surówka z kapusty z marchewką i jabłkiem, sos tatarski	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Koktajl/ Sok	Koktajl Burak&Wiśnia: burak, banan, wiśnia, jabłko, mięta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sałatka	Warzywne spring rolls z marnowanym tofu i sosem orientальnym fistaszkowym		<input checked="" type="checkbox"/>

CZWARTEK 18 kwietnia

		Do pracy	Dzień
I śniad	Czekoladowa gryczana granola z amarantusem z mlekiem roślinnym Koko		<input checked="" type="checkbox"/>
II śniad.	No-Tuna salad: Sałatka z cieciorki z selerem naciowym, kiszonym ogórkiem, czerwoną cebulą i majonezem z nori plus chleb orkiszowy	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Zupa	Krem z zielonego groszku z miętą	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Drugie danie	Warzywne lasagne z pieczoną dynią piżmową, szpinakiem, cukinią, selerem & małą sałatką	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Koktajl/ Sok	Koktajl Szpinak&Mango z mleczkiem kokosowym		<input checked="" type="checkbox"/>
Sałatka	Sałatka Brokuły&Awokado: pieczone brokuły, awokado, czerwona kapusta, marchew, papryka, pomidory, kiełki I sos cytrynowy		<input checked="" type="checkbox"/>

PIĄTEK 19 kwietnia

		Do pracy	Dzień
I śniad	Pudding z tapioki z owocami leśnymi na mleku kokosowym		<input checked="" type="checkbox"/>
II śniad.	Tofucznicza z warzywami (jarmuż, papryka, cebula czerwona) z sałatką	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Zupa	Zupa z czerwonej soczewicy, cytryną&pieprzem ze świeżym szpinakiem	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Drugie danie	Kasza Rainbow&Awokado: kasza gryczana, awokado, prażona cieciorka, bataty, marynowana czerwona kapusta, marchewka, jarmuż, sos z tahini	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Koktajl/ Sok	Koktajl Zielona Pomarańcza – natka, pomarańcza, banan, cytryna		<input checked="" type="checkbox"/>
Sałatka	Sałatka Skandynawska: łosoś z marchewki, ogórek zielony, kapary, czerwoną cebulą, zielony ogórek, pieczone ziemniaczki, sos musztardowy		<input checked="" type="checkbox"/>