



19-23.04



RÓWNOWAGA

W PUDEŁKU

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Bezglutenowe warzywne muffiny

II Śniadanie

Krem z marchewki, pomarańczy i chili

Obiad

*Łosoś z puree z batatami, kalafior w mące
gryczanej*

Kolacja

Pasta jajeczna z twarogiem i pieczywem

CZWARTEK

Śniadanie

Kasza orkiszowa z wiśnią i czekoladą

II Śniadanie

Duszona papryka i marchew z makaronem

Obiad

Ratatouille z klopsikami wegańskimi

Kolacja

*Kanapki z pastą z ciecierzycy i masła
orzechowego*

WTOREK

Śniadanie

Salatka z jajkiem i ciecierzycą

II Śniadanie

Jabłka pod kruszonką z malinami

Obiad

Indyjskie curry ze szpinakiem i tofu

Kolacja

*Naleśniki gryczane ze szpinakiem i
suszonymi pomidorami*

PIĄTEK

Śniadanie

Placuszki z batatów

II Śniadanie

Afrykańska zupa orzechowa

Obiad

Łosoś w suszonych pomidorach

Kolacja

Makaron ryżowy z tofu i cukinią

ŚRODA

Śniadanie

Placuszki twarogowe z jabłkami

II Śniadanie

Zupa krem z pieczarek z tofu

Obiad

Krewetki w sosie słodko-kwaśnym

Kolacja

Makaron gryczany z truskawkami

