

Przykładowe Menu

WEGE



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

Śniadanie

Pasta jajeczna z chlebem żytnim

Waniliowe placuszki z sosem jagodowym

Zielony omlet z pomidorami i czarnuszką

Jaglanka orzechowo-cynamonowa z brzoskwinia

Racuchy z jabłkami z musem wiśniowym

II Śniadanie

Koktajl ze szpinakiem i gruszką

Koktajl truskawkowo-kokosowy

Koktajl z jarmużem, szpinakiem, gruszką i jabłkiem

Koktajl z owoców leśnych

Koktajl bananowo-kawowy

Obiad

Chili sin carne

Kotlety z ciecierzycy i marchewki z pieczonymi batatami

Burger z kaszy bulgur

Hummus z tortillą razową i ogórkami w sezamie

Makaron z sosem orzechowym oraz tofu

Podwieczorek

Naleśniki rafaello z sosem malinowym

Krem z papryki i pomidorów

Budyń owsiany z musem truskawkowym

Krem z pora

Krem z cukinii z bazylią

Kolacja

Sałatka z makaronem z cukinii w pesto z kozim serem

Sałatka z soczewicą, ogórkiem, papryką i natką

Sałatka grecka z fetą

Sałatka caprese

Kolorowa sałatka z kaszą jaglaną