

Dieta LIGHT ME! FISH

menu 25.11-01.12.2021



	Czwartek 25.11	Piątek 26.11	Poniedziałek 29.11	Wtorek 30.11	Środa 01.12
1	Naleśniki z twarogiem z owocami	Jajko poche z lnianym majonezem i sałatką z pieczoną rzodkiewką	Hummus z pieczonym pomidorem i pieczywem	Ryżanka z musem morelowym	Omlet ze szpinakiem i serem feta
2	Zupa krem z zielonego groszku i szparagów	Deser z tapioki z karmelem z daktyli	Kompot owocowy, Mieszanka studencka	Pieczone talarki z cukinii z dipem szczypiorkowym	Ciasto marchewkowe z jogurtem waniliowym
3	Fajitas z soją	Dorada z sosem cytrynowym, kaszą i warzywami	Pulpety rybne z sosem pietruszkowym, kasza gryczana i buraczki	Kotlety a'la schabowe z ziemniaczanym puree i kapustą zasmażaną	Gulasz z tempehem, pieczarkami i ryżem
4	Koktajl śliwkowo-gruszkowy	Sałatka z czarną soczewicą, burakiem i orzeszkami pini	Ciasto ze śliwkami	Kokosowy koktajl z mango	Pieczone warzywa korzeniowe z sosem tahini
5	Sałatka z makaronem soba, brokułami i suszonymi pomidorami	Zupa krem z pomidorów z bazyliowym pesto	Zupa orientalna	Sałatka z serem, komosą ryżową i papryką	Zupa szczawiowa z ziemniakami

*Menu może nieznacznie ulec zmianie z uwagi na dostępność produktów, sezonowość oraz w skutek zdarzeń losowych.

Dieta LIGHT ME! MEAT

menu 25.11-01.12.2021



	Czwartek 25.11	Piątek 26.11	Poniedziałek 29.11	Wtorek 30.11	Środa 01.12
1	Naleśniki z twarogiem z owocami	Jajko poche z lnianym majonezem i sałatką z pieczoną rzodkiewką	Hummus z pieczonym pomidorem i pieczywem	Ryżanka z musem morelowym	Omlet ze szpinakiem i serem feta
2	Zupa krem z zielonego groszku i szparagów	Deser z tapioki z karmelem z daktyli	Kompot owocowy, Mieszanka studencka	Pieczone talarki z cukinii z dipem szczypiorkowym	Ciasto marchewkowe z jogurtem waniliowym
3	Fajitas z indykiem	Dorada z sosem cytrynowym, kaszą i warzywami	Pulpety z indyka z sosem pietruszkowym, kasza gryczana i buraczki	Kotlety a'la schabowe z ziemniaczanym puree i kapustą zasmażaną	Gulasz z indyka z pieczarkami i ryżem
4	Koktajl śliwkowo-gruszkowy	Sałatka z czarną soczewicą, burakiem i orzeszkami pini	Ciasto ze śliwkami	Kokosowy koktajl z mango	Pieczone warzywa korzeniowe z sosem tahini
5	Sałatka z makaronem soba, brokułami i suszonymi pomidorami	Zupa krem z pomidorów z bazyliowym pesto	Zupa orientalna	Sałatka kurczak z komosą ryżową i papryką	Zupa szczawiowa z ziemniakami

*Menu może nieznacznie ulec zmianie z uwagi na dostępność produktów, sezonowość oraz w skutek zdarzeń losowych.