



Wegańska

ŚNIADANIE

Kanapka z pastą z czerwonej fasoli

chleb żytni razowy, pasta z czerwonej fasoli z miętą, warzywa – ogórek, papryka, pomidorki

II ŚNIADANIE

Koktajl jagodowy

jagody, banan, woda

OBIAD

Makaron z sosem orzechowym i tofu

makaron ryżowy, masło orzechowe, mleko kokosowe bez cukru, tofu naturalne, warzywa,

PODWIECZOREK

Ciasteczka owsiane jabłkowo-cynamonowe

płatki owsiane, jabłka, kardamon, cynamon

KOLACJA

Krem z cukinii z bazylią

bulion warzywny domowy, seler naciowy, bazylią, por, cukinia, czosnek, sól, pieprz