

PAPU NA CYRKULACJE 2022

menu przygotowane przez KASZA i PASZA

3 lipca (niedz.)

>> Obiad do wyboru:

Wegan:

Pulpety śródziemnomorskie z komosy ryżowej w sosie pomidorowym + kasza gryczana + surówka z młodej kapusty (**bez glutenu, wegan**)

Mięso:

Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym + kasza gryczana + surówka z młodej kapusty (**bez glutenu**)

>> Deser:

Pana cotta kokosowa z truskawkami (**bez glutenu, wegan, bez cukru**)

>> Kolacja do wyboru (dostępna również w opcji gluten-free):

Wegan:

Sałatka Burak (pieczone buraki, pieczarki, czerwona cebula, szpinak baby, pestki dyni) 120g + pieczywo żytnie - 2 kromki + zielona pasta do smarowania (pasta ze słonecznika i nerkowców) 60g + sałata z ogórkami 150g (**wegan**)

Mięso:

Sałatka Burak (pieczone buraki, pieczarki, czerwona cebula, szpinak baby, pestki dyni) 120g + Pieczywo żytnie - 2 kromki + kiełbasa sucha krakowska 40g + sałata z ogórkami 150g

4 lipca (pn.)

>> Obiad do wyboru:

Wegan:

Gulasz z młodych warzyw z boczniakami i fasolą pinto + ryż + surówka z kapusty pekińskiej (**bez glutenu, wegan**)

Mięso:

Roladki z kurczaka faszerowane szpinakiem i serem feta + ryż + surówka z kapusty pekińskiej (**bez glutenu**)

>> Deser:

Brownie czekoladowe (**bez glutenu, wegan, bez cukru**)

>> Kolacja do wyboru (dostępna również w opcji gluten-free):

Wegan

Bułka faszerowana szpinakiem, pieczarkami i mozzarella + pomidory z cebulką 150g + dip ziołowy 60g (**wegan**)

Mięso:

Bułka faszerowana wurst salad + pomidory z cebulką 150g + dip ziołowy 60g

5 lipca (wt.)

>> Obiad do wyboru:

Wegan:

Rolada marchewkowa z ciecierzycy faszerowana cebulką i mozzarellą + młode ziemniaki + surówka z ogórków małosolnych (**bez glutenu, wegan**)

Mięso:

Żeberka duszone z cebulką + młode ziemniaki + surówka z ogórków małosolnych (**bez glutenu**)

>> Deser:

Deser figowy z orzechami laskowymi i daktylowa czekoladą (**bez glutenu, wegan, bez cukru**)

>> Kolacja do wyboru (dostępna również w opcji gluten-free):

Wegan:

Sałatka jarzynowa 120g + pasta jajeczna z tofu 120g + pieczywo żytnie – 2 kromki + sałata rzymska z pomidorami 150g (**wegan**)

Mięso:

Sałatka jarzynowa z kurczakiem 120g + pasta jajeczna 120g + pieczywo żytnie – 2 kromki + sałata rzymska z pomidorami 150g

6 lipca (śr.)

>> Obiad do wyboru:

Wegan:

Jaglana kopytka szpinakowe z ciecierzycą i pieczarkami w pomidorach + marchewka ze słonecznikiem (**bez glutenu, wegan**)

Mięso:

Indyk w sosie śmietanowo- pomarańczowym + młode ziemniaki + marchewka ze słonecznikiem (**bez glutenu**)

>> Deser:

Nernik – sernik z nerkowców z musem owocowym (**bez glutenu, wegan, bez cukru**)

>> Kolacja do wyboru (dostępna również w opcji gluten-free):

Wegan:

Bruschetta z pomidorami i mozzarellą - 2szt + sałatka z dyni i kalafiora z prażoną ciecierzycą 150g (**wegan**)

Mięso:

Bruschetta z pomidorami, szynka parmeńską i mozzarellą - 2szt + sałatka z dyni i kalafiora z prażoną ciecierzycą 150g

7 lipca (czw.)

>> Obiad do wyboru:

Wegan:

Kotlety z zielonej soczewicy z pieczoną pietruszką + ketchup dyniowy + kasza gryczana + sałata z ogórkami (**bez glutenu, wegan**)

Mięso:

Curry z kurczaka + kasza gryczana + sałata z ogórkami (**bez glutenu**)

>> Deser:

Mus czekoladowo – orzechowy z owocami (**bez glutenu, wegan, bez cukru**)