



Bez Laktozy

ŚNIADANIE

Granola z owocami i mlekiem migdałowym z niebieską spiruliną

płatki mix, migdały, wiórki kokosowe, miód, nektarynki, morele suszone, orzechy, truskawki, mango, śliwki suszone, mleko migdałowe, migdały, chałwa, niebieska spirulina

DRUGIE ŚNIADANIE

Sałatka z arbuzem i miętowym dressingiem

sałata mix, arbuz, pomidorki cherry, oliwki, pestki dyni, dressing: mięta, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, musztarda, sól, pieprz

OBIAD

Gołąbki z kaszą kuskus i mięsem wołowo-wieprzowym

kapusta, mięso wieprzowe, mięso wołowe, kasza kus-kus, suszone pomidory, marchewka, cebula czerwona, pietruszka, natka pietruszki, pulpa pomidorowa, mleko owsiane, boczniaki

PODWIECZOREK

Buraczano- cukiniowe brownie

buraki, cukinia, kakao, miód

KOLACJA

Placuszki z musem z bobu i mięty

mąka pełnoziarnista, jajka, mleko owsiane, bób, harrisa, jogurt bezlaktozowy, sól, pieprz