

Poniedziałek 2022-12-12	Wtorek 2022-12-13	Środa 2022-12-14	Czwartek 2022-12-15	Piątek 2022-12-16	Sobota 2022-12-17	Niedziela 2022-12-18
1. Śniadanie						
VELUX ŚNIADANIE 1500 kcal						
Wędzona pasta z suszonych pomidorów i śliwek z pieczywem	Chlebek bananowy z orzechami pecan,	Pasta z fasoli i jabłka z ogórkiem kiszonym i pieczywem	Makowa chałka z twarogiem piernikowym i mandarynką	Pasztet z soczewicy z bakaliami i pieczywką	Porzeczkowe risotto z mascarpone i skórką z cytryny	Chlebek szpinakowy z serkiem śmietankowo-chrzanowym z jajem i pieczonymi pomidorami
VELUX BUŁKA WŁOSKA 1500 kcal						
Kanapka włoska (mozzarella, suszone pomidory, pesto, rukola) VELUX	Kanapka włoska (mozzarella, suszone pomidory, pesto, rukola)	Kanapka włoska (mozzarella, suszone pomidory, pesto, rukola)	Kanapka włoska (mozzarella, suszone pomidory, pesto, rukola)	Kanapka włoska (mozzarella, suszone pomidory, pesto, rukola)	Kanapka włoska (mozzarella, suszone pomidory, pesto, rukola)	Kanapka włoska (mozzarella, suszone pomidory, pesto, rukola)
VELUX BUŁKA JAJO 1500 kcal						
Bułka z pastą jajeczną i kiszonym ogórkiem	Bułka z pastą jajeczną i kiszonym ogórkiem	Bułka z pastą jajeczną i kiszonym ogórkiem	Bułka z pastą jajeczną i kiszonym ogórkiem	Bułka z pastą jajeczną i kiszonym ogórkiem	Bułka z pastą jajeczną i kiszonym ogórkiem	Bułka z pastą jajeczną i kiszonym ogórkiem
VELUX BUŁKA TWAROŻEK 1500 kcal						
Bułka z twarogiem z rzodkiewką i sałatą masłową VELUX	Bułka z twarogiem z rzodkiewką i sałatą masłową	Bułka z twarogiem z rzodkiewką i sałatą masłową	Bułka z twarogiem z rzodkiewką i sałatą masłową	Bułka z twarogiem z rzodkiewką i sałatą masłową	Bułka z twarogiem z rzodkiewką i sałatą masłową	Bułka z twarogiem z rzodkiewką i sałatą masłową
VELUX BUŁKA SZYNKA 1500 kcal						
Kanapka z szynką długo dojrzewającą, serem żółtym, ogórkiem i sałatą VELUX	Kanapka z szynką długo dojrzewającą, serem żółtym, ogórkiem i sałatą	Kanapka z szynką długo dojrzewającą, serem żółtym, ogórkiem i sałatą	Kanapka z szynką długo dojrzewającą, serem żółtym, ogórkiem i sałatą	Kanapka z szynką długo dojrzewającą, serem żółtym, ogórkiem i sałatą	Kanapka z szynką długo dojrzewającą, serem żółtym, ogórkiem i sałatą	Kanapka z szynką długo dojrzewającą, serem żółtym, ogórkiem i sałatą
2. II śniadanie						
VELUX DESER 1500 kcal						
Deser budyniowo-twarogowy z czerwoną porzeczką i czekoladą	Świąteczny makowiec japoński	Gruszki z czekoladą pod orzechową kruszonką	Jogurt z granolą i owocami	Pomarańczowy mus z tahiny	Tarta serowa ze śliwkami	Dyniowy budyn owsiany
3. Obiad						
VELUX OBIAD 1500 kcal						
Polędwiczka z pieczarkami i porem po chińsku	Fusilli w kremowym pesto z prosciutto i fasolką szparagową	Pieczony indyk w sezamie na szpinaku z pikantnymi ziemniakami	Zielone mielone pulpety "Shreka" na komosie z glazurowaną marchewką	Mintaj w szynce pod chrzanową pierzynką z ziołową kaszą gryczaną	Polędwiczki wieprzowe z warzywami w sosie pomarańczowo-imbriowym	Pieczony filet z indyka w glazurze miodowej z sosem sojowym z kapustą włoską
VELUX OBIAD VEGE 1500 kcal						

Tofu z pieczarkami i porem po chińsku	Fusilli w kremowym pesto z cieciorą i fasolką szparagową	Kotlety wegetariańskie z kaszą perłową w sosie z zielonym groszkiem	Zielone roślinne pulpety "Shreka" na komosie z glazurowaną marchewką	Klopsiki z kalafiora i ryżu na puree ziemniaczanym z sosem koperkowym	Kotlety sojowe w nasionach z warzywami w sosie pomarańczowo-imbrowym	Pieczone tofu w glazurze miodowej z sosem sojowym z kapustą włoską V
---------------------------------------	--	---	--	---	--	--

4. Podwieczorek

VELUX | SAŁATKA | 1500 kcal

Tradycyjna sałatka jarzynowa	Sałatka z jajkiem i fetą z dipem sezamowym	Pieczone marchewki z cytrynowym kuskusem	Lekka sałatka z jabłkiem i żurawiną	Kolorowe pudełko witamin	Sałatka z jajkiem, kiszonym ogórkiem i porem	Rustykalna sałatka z gorgonzolą i figami
------------------------------	--	--	-------------------------------------	--------------------------	--	--