



zielone



menu





Polecamy Państwu nasze zdrowe i smaczne potrawy ze świeżych warzyw i owoców!

Umqui idit, sint et qui cores de laboratem abo. Ceptia dolese sim quo te con corit que et officiis pedigen ihictur rem aut quossuscid maximpe ium quaspist, oditas eos aut di que porem qui ut expercium adipsant fugiatur sum as dus et et excepuda voluptustius et ratem voluptat illicit a namusdae plitatur, ut esti cullabo rporpor rorpore rovitem entio modia voles as et re, sini ullendam et omnima et, a vel incta cullace rferiatium et et licipis pa volupta tiusapi dendae nus,

Ommolore corum inctissi que quo dolupid undipicient, incte eum quam liquatur acepremluptatque cone et liate eat ut quibus eate volupta cum audist eribeatqui blaut quati im sit harum faccatur, corporum eostion senihillant vero volora velitamuscia doles et officid maximinvel ipis vitaerchilit lab ium explition con nonecus.

Lecum nienducia pereptas autatio. Ga. Lorecusiis aligenimi, voluptaturem quae maion nulparia quae. Occupatia nimaxim endandi aspelique sum quam, etur? Me molorehende sim eliquos quas esed modis in corrundae voluptatem que poriber nature consed quo eatius, occus.



Biggastro
FOOD SERVICE



Falafelowe burgery

Piękne i pyszne burgery z falafelami z dodatkiem świeżych i suszonych pomidorów to idealny przepis na zdrowy wegański posiłek. Koniecznie sprawdź, jak wspaniale smakują!

Składniki:

- bułka pełnoziarnista
- ciociorka
- cebula
- majonez wegański
- natka pietruszki
- ząbki czosnku
- kolendra
- kmin rzymski
- surowe i suszone pomidory
- olej
- sałata, liście
- sól
- pieprz czarny mielony

Wartości odżywcze 1 porcji:

Wartość energetyczna	458,1 kcal
Tłuszcz	26,9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,4 g
Cholesterol	0 mg
Węglowodany	44,8 g
Błonnik	12,4 g
Białko	12,4 g
Sód	294 mg
Potas	585 mg
Węglowodany	32 g

Szef
kuchni
radzi

Najbardziej smakują świeże!



Gulasz z ciecierzycy

Wegański, rozgrzewający i pełen smaku gulasz z ciecierzycy, z dodatkiem pieczarek, papryki, marchewki i cebuli.

Składniki:

- oliwa
- cebula
- brokuły
- cukinia
- czosnek
- pieczarki
- mielona papryka
- curry
- oregano
- ciecierzycyca
- koncentrat pomidorowy
- pomidory
- ryż basmati

Wartości odżywcze 1 porcji:

Wartość energetyczna	458,1 kcal
Tłuszcz	26,9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,4 g
Cholesterol	0 mg
Węglowodany	44,8 g
Błonnik	12,4 g
Białko	12,4 g
Sód	294 mg
Potas	585 mg
Węglowodany	32 g

Szef
kuchni
radzi

Najbardziej smakuje na gorąco!

Smacznego życzy

