Poniedziałek

Śniadanie:

-Kasza manna 200ml /gluten, laktoza/

-Bułka z ziarnami 35 g masło ekstra 6g/ gluten, laktoza/

-Serek twarogowa z rzodkiewką 30g/laktoza/

- Ekologiczny ogórek kiszony 20g

Zdrowa przekąska:

-Mus truskawkowy z nasionami chia/wyrób własny/ 150ml

Obiad:

-Rosół z zacierką 250ml/gluten,laktoza,seler oraz warzywa selero-pochodne/

-Schabowy wieprzowy 65-80g /gluten,jajo/

-Ziemniaki 150g

-Rzodkiew ze szczypiorkiem i śmietaną 60-80g

-Woda z cytryną/150ml cytrusy,miód/

Podwieczorek:

-Bułka graham 35 g z masłem 6g/laktoza, gluten/

-Polędwica wędzona 20g

-Papryka 20g

-Śliwka wędzona 10g

Wtorek

Śniadanie:

-Kasza jaglana z mlekiem 200ml/
gluten,laktoza/

-Chleb razowy 35g z masłem 6g/laktoza,
gluten/

-Ser salami 20g/laktoza/

-Ogórek korniszony w plasterkach 20g

Zdrowa przekąska:

-Gruszka 80-100g

Obiad:

-Barszcz czerwony 250ml/laktoza,
seler oraz
warzywa selero-pochodne/

-Kluski leniwe 100g/laktoza,gluten/
z brązowym cukrem i cynamonem

-Kompotwieloskładnikowy/
woda 150ml

Podwieczorek:

-Herbata owocowa/150ml/

-Biszkopt 100g/ wyrób własny/gluten,jajo/

-Mandarynka

Środa

Śniadanie:

- Czarna herbata 150ml

-Bułka wrocławska 35g i masłem 6g/gluten, laktoza/

-Pasta z tuńczyka lub morszczuka/laktoza/ 30g

-Kolorowy talerz warzyw/20g/

Zdrowa przekąska:

-Koktajl ananasowy z płatkami owsianymi i otrębami 150ml/gluten/

Obiad:

-Grochówka 250ml/seler oraz warzywa selero-pochodne,gluten,laktoza/

- Kotlet siekany drobiowy z warzywami 100-120g/ gluten, jajo, kurczak/

-Ryż 100 g

-Surówka z białej kapusty z papryką, zielonym ogórkiem, kukurydzą 120g

-Ekologiczny sok wiśniowy/ woda 150ml

Podwieczorek:

-Drożdzowe warkocze z twarogiem 60g-100g/ gluten, laktoza, /wyrób własny

-Kawa inka z mlekiem /150ml gluten,laktoza/

Czwartek

Śniadanie:

-Zupa mleczna z zacierką 200ml/gluten, laktoza/

-Chleb słonecznikowy 35g z masłem 6g/ laktoza, gluten, soja/

-Pasta śniadaniowa mięsno-warzywna 30g/ seler, jajo/

-Pomidor/sałata lodowa 20g

Zdrowa przekąska:

- Jabłka pieczone z miodem i rodzynkami i kruszonką 100g

Obiad:

-Zupa prezydencka 250ml/seler i warzywa selero-pochodne, gluten,laktoza/

- Zapiekanka ziemiaczana z dodatkiem kurczaka 100g/gluten,laktoza/

-Kompot malinowo-jabłkowy/ woda 150g

Podwieczorek:

-Pankejki50-80g/gluten,laktoza, jajo/

-Mięta/150ml/

-Mus owocowo-warzywny

Piątek

Śniadanie:

-Kakao/250ml gluten,kakao/

-Bagietka/35g gluten/ z masłem/6g laktoza/

-Kiełbasa szynkowa 20g/ soja, gluten/

-Papryka / ogórek zielony w słupki 20-30g

Zdrowa przekąska:

-Mus z jarmużu,jabłka, gruszki i suszonych moreli/150ml/

Obiad:

-Krupnik ryżowy 250ml/gluten, seler i warzywa selero-podobne/

-Burger z miruny 60-80g/gluten,seler/

-Bataty z pieca 80-100g

- Surówka z kiszonych ogórków z musztardą i oliwą/100g/

-Kompot z czerwonej porzeczki/woda 150ml

Podwieczorek:

-Tosty z szynką i serem 100-120g/gluten, jajo,laktoza/

-Bawarka150ml/ laktoza/

-Jabłko 80g