

Poniedziałek

Śniadanie:

- Kasza manna 200ml /gluten, laktoza/
- Bułka z ziarnami 35 g masło ekstra 6g/ gluten, laktoza/
- Twarożek wiosenny z rzodkiewką, ogórkiem zielonym i koperkiem 30g/laktoza/
- Ekologiczny ogórek kiszony 20g

Zdrowa przekąska:

- Gruszka 80-100g

Obiad:

- Rosół warzywno-drobiowy z zacierką 250ml/
gluten,seler oraz warzywa
selero-pochodne/
- Schabowy wieprzowy 65-80g /gluten,jajo/
- Ziemniaki 150g
- Sałata masłowa ze szczypiorkiem i śmietaną 60-80g
- Kompot wielowocowy / woda150ml

Podwieczorek:

- Bułeczki drożdżowe z marmoladowym okiem 60-80g/laktoza, gluten, jajo/
- Bawarka 150ml / laktoza/

Wtorek

Śniadanie:

- Kasza jaglana z mlekiem 200ml/gluten,laktoza/
- Chleb żytni razowy 35g z masłem 6g/laktoza, gluten/
- Polędwica podwędzana 20g/soja/
- Ogórek korniszony w plasterkach / sałata lodowa 20g

Zdrowa przekąska:

- Mus truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego z nasionami chia 150ml

/laktoza/

Obiad:

- Barszcz czerwony zabieleny 250ml/ laktoza,seler oraz warzywa selero-pochodne/
- Kluski leniwe 100g/laktoza,gluten/z brązowym cukrem i cynamonem
- Sałatka owocowa 50g/ brzoskwinia, jabłko, gruszka, kiwi/
- Woda z miętą/ woda 150ml

Podwieczorek:

- Herbata z dzikiej róży i malin/150ml/
- Bułka pszenna wrocławska 35 g/gluten/
- Ser żółty łagodny/ serek do smarowania 20 g/ laktoza/
- Pomidor 10g

Środa

Śniadanie:

- Czarna herbata 150ml
- Bułka wrocławska 35g i masłem 6g/gluten, laktoza/
- Pasta z tuńczyka lub morszczuka/laktoza/ 30g
- Kolorowy talerz warzyw/20g/pomidor, ogórek kiszony, sałata masłowa/

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 kolorowy z zielonym groszkiem 100 g
 - Surówka z białej kapusty z papryką, zielonym ogórkiem, kukurydzą i koperkiem 120g
 - Ekologiczny sok wiśniowo-jabłkowy/ woda 150ml
- ## Podwieczorek:
- Baton zbożowy z musli z suszonymi śliwkami 60g/ gluten, laktoza, /wyrób własny
 - Kawa inka z mlekiem /150ml gluten, laktoza/

Czwartek

Śniadanie:

- Kasza orkiszowa z bananem i łyżeczką miodu na mleku 250ml/gluten, laktoza/
- Chleb słonecznikowy 35g z masłem 6g/ laktoza, gluten, soja/
- Pasztet w/w 30g/seler, jajo/
- Pomidor/sałata lodowa 20g

Zdrowa przekąska:

- Jabłko 60- 100g

Obiad:

- Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami i koperkiem 250ml/seler i warzywa selero-pochodne/
- Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych z pieca 100g/gluten,laktoza/
- Ziemniaki z pieca w ziołach 100 g
- Mizeria ze szczypiorkiem i śmietaną 80-100g
- Kompot malinowo-jabłkowy/ woda 150g

Podwieczorek:

- Pankejkki 50-80g/ gluten,laktoza, jajo/
- Mleko/150ml/

Piątek

Śniadanie:

- Makaron risini z mlekiem 250ml/ laktoza, gluten, jajo/
- Bagietka/35g gluten/ z masłem/6g laktoza/
- Kiełbasa szynkowa 20g/ soja, gluten/
- Papryka / ogórek zielony / sałata 20-30g

Zdrowa przekąska:

- Mus z jarmużu, jabłka, gruszki z ekologicznym sokiem jabłkowym/150ml/
- Herbatnik 5g/ gluten, jajo, laktoza/

Obiad:

- Krupnik ryżowy na dużej ilości warzyw 250ml /gluten, seler i warzywa selero- podobne/
- Burger z miruny 60-80g/gluten, seler/
- Kasza pęczak /gluten/80-100g
- Surówka z ekologicznych kiszonych ogórków z marchewką, natką pietruszki, musztardą i oliwą/100g/
- Kompot z czerwonej porzeczki/woda 150ml

Podwieczorek:

- Szarlotka na kruchym cieście 100-120g/ gluten, jajo, laktoza/
- Czekolada 150ml/ laktoza/