

Poniedziałek

Śniadanie:

- Kawa inka z mlekiem /woda 200ml /
laktoza,gluten/
- Bułka z ziarnami 35g z masłem ekstra 6g/
laktoza, gluten/
- Pasta z tuńczyka z kukurydza 30g/jajo/
- Ogórek kiszony/ kiełki słonecznika 20-30g

Zdrowa przekąska:

- Gruszka 80-100g

Obiad:

- Zupa groszkowa z warzywami
i zacierką 250ml/gluten,
laktoza, seler, warzywa selero-podobne/
- Makaron razowy z kurczakiem
i brokułem w sosie
śmietanowym 100g/ laktoza, gluten/
- Kompot wielowocowy/ woda 150ml

Podwieczorek:

- Ciasto jogurtowe z rabarbarem 100g
/laktoza, gluten, jaja/
- Melisa/woda 150ml

Wtorek

Śniadanie:

- Kasza jaglana z mlekiem 200ml/laktoza/
- Chleb pytlowy mieszany 35g, masło 6g/
gluten,laktoza/
- Twarożek z nowalijkami na wiosenną
nutę 20-30g/laktoza/
- Pomidor/roszponka 20-30g

Zdrowa przekąska:

- Banan 100g

Obiad:

- Kapuśniak z ekologicznej kiszanej kapusty 250 ml
/seler, warzywa selero-podobne/
- Wieprzowy kotlet mielony 60g/ gluten, soja, jaja/
 - Purre z ziemniaków 100-150g
 - Surówka z marchewki z jabłkiem
i nasionami słonecznika 100g/ laktoza/
 - Woda z cytryną i miodem
naturalnym 150ml / cytryna/

Podwieczorek:

- Wafle suche 10g /gluten/
- Budyń waniliowy 150ml/ laktoza, gluten, jaja/

Środa

Śniadanie:

- Melisa 150ml
- Chleb żytni razowy 35g z masłem 6g/
gluten, laktoza/
- Szynka z wędzarni 20g/soja/
- Ogórek zielony, rzodkiewka, sałata
masłowa 20-30g

Zdrowa przekąska:

- Jabłko 80-100g

Obiad:

- Rosół wołowo-drobiowy z warzywami
i makaronem 250ml/gluten,jajo/
- Kotlet z cieciorke 80-100g/jajo, gluten/
- Komosa ryżowa tri-kolor 60-80g
- Mizeria 100g/laktoza/
- Kompot jabłko-malina 150ml

Podwieczorek:

- Gofry na kefirze 80-100g/laktoza, gluten,jaja/
- Kakao 150ml

Czwartek

Śniadanie:

- Owsianka z żurawiną i suszoną śliwką 200ml/
laktoza, gluten/
- Chleb z pełnego przemiału 35g z masłem 6g /
laktoza, gluten/
- Smalczyk z białej fasoli 20g
- Papryka/sałata lodowa 20-30g

Zdrowa przekąska:

- Jabłko/Gruszka

Obiad:

- Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml/gluten/
- Ziemniaki 100-150g
- Bitki z fileta indyka w warzywnym
sosie 100-150g/gluten/
- Buraczki na zimno 100g
- Kompot z czarnej porzeczki/ woda 150ml

Podwieczorek:

- Jogurt o smaku brzoskwiowym
z drobkami owoców
150ml/laktoza/
- Herbatniki 20g/gluten/

Piątek

Śniadanie:

- Mleko z kaszą kuskus 200ml/ laktoza,gluten/
- Bagietka 35g z masłem 6g/gluten, laktoza/
- Pasztet w/w 30-50g/ jajo, gluten, seler i warzywa selero-pochodne/
- Ogórek konserwowy/ sałata lodowa 20-30g

Zdrowa przekąska:

Koktajl zielona bomba witaminowa
150ml/ jarmuż,jabłko,
awokado, seler naciowy,szpinak,
eko.sok jabłkowy/

Obiad:

- Barszcz ukraiński 250ml/ laktoza/
- Fischburger 65-80g/ kotlet z miruny, pieczywo do burgerów,sałata, pomidor, ogórek konserwowy, sos 1000 wysp/
- Kompot wieloowocowy /woda 150ml

Podwieczorek:

- Deser LEŚNY MECH 150g/jogurt naturalny z nasionami chia, mus malinowy, ciasto szpinakowe/
- Czarna herbata/woda 150ml