Poniedziałek

Śniadanie	Owsianka na napoju kokosowo-ryżowym z bananem i suszoną żurawiną 200 ml	Woda, fasola,pomidor pellati, marchew, seler, pietruszka, sól, listek laurowy, ziele angielskie, [seler, warzywa selero-pochodne]
	Bułka typu graham z ziarnami 35g masło roślinne 6 g	Mąka pszenna,woda,margaryna 80%, drożdże,płatki owsiane,ziarna słonecznika,sezam,siemię lniane, sól, cukier [gluten,sezam]
	Tuńczyk rozdrobniony z jajem i koperkowym	Tuńczyk, jajo przepórcze , jogurt roślinny,koperek, sól.
	Sałata,papryka, rzodkiewka, szczypiorek 20-40g	Sałata masłowa, papryka, rzodkiewka, szczypiorek
Zdrowa przekąska	Sałatka owocowa 80-100g	Brzoskwinia, winogrona, jabłko, gruszka, gruszka w zalewie, kiwi.
Obiad	Napój a'la Tymbark o smaku jabłko-wiśnia-mięta 150ml	Woda, jabłka, wiśnia, mięta, cukier. Wyrób/własny
	Zupa MINESTRONE dla dzieci 250ml	Woda, fasola,pomidor pellati, marchew, seler, pietruszka, sól, listek laurowy, ziele angielskie, [seler, warzywa selero-pochodne]
	Makaron pełne ziarno z serkiem kozim i musem malinowym 60g+55g	Mąka razowy ,serek kozi,jogurt roślinny vege, mrożone maliny[gluten]
Podwieczorek	Pizza z sosem pomidorowym , szynką wędzoną i serem kozim w plastrach 100 g /rukola, sos czosnkowy, ketchup.	Mąka pszenna,mąka żytnia razowa, mąka orkiszowa, woda, drożdże, sól, cukier [gluten, gorczyca], szynka wędzona, ser kozi w plastrach, majonez vege, jogurt roślinny, czosnek, sól.
	Herbata owocowa z cukrem 150ml	Woda, herbata owocowa, cukier

Wtorek

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml	Napój owsiany,kasza jaglana 100% proso
	Bułka z żytem 35g masło roślinne 6 g	Mąka pszenna, mąka pełnoziarnista żytnia, woda,proso,mąka sojowa,sól, cukier,woda, suszone drożdże.[gluten,soja]
	Ser półtłusty z mleka koziego w plastrach 20g	Mleko kozie pasteryzowane,podpuszczka, bakterie mleczarskie,sól,
	Ogórek zielony,pomidor, sałata lodowa, papryka 20-40g	Ogórek zielony, pomidor,sałata lodowa, papryka
Zdrowa przekąska	Jabłko, banan 100-120g	Jabłko, banan
Obiad	Barszcz czerwony z dużą ilością warzyw zabielany jogurtem roślinnym vege 250ml	Woda,marchew, ziemiaki, pietruszka, seler, buraki czerwone, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, ocet winny, jogurt roślinny vege[seler i warzywa selero-pochodne]
	Wieprzowy kotlet mielony z pieca 60-80g	50%łopatka wieprzowa, 50% szynki wieprzowej, bułka bezglutenowa, cebula, jajo przepiórcze , sól, przyprawy
	Ziemniaki opiekane w ziołach 100-120g	Ziemniaki w ziołach prowansalskich z pieca
	Surówka Colesław 100-120g	Surówka Colesław / biała kapusta, zielona cebulka, marchewka,jabłko, ocet winny, cukier puder, majonez roślinny vege.
	Kompot z owoców mieszanych 150ml	Woda,mieszanka kompotowa
Podwieczorek	Pankejki	Mąka pszenna, napój owsiany,cukier, cukier wanilinowy,soda oczyszczona,proszek do pieczenia,olej rzepakowy,sól jaja przepiórcze [gluten]
	Kakao	Napój owsiany kakao,cukier[kakao]

Środa

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną, kleks powideł wiśniowych 200ml	Napój sojowy, kasza manna , sól, cukier, powidła wiśniowe[gluten, laktoza]
	Chleb pytlowy mieszany 35g, masło roślinne 6g, twarożek z rzodkiewką i koperkiem 20-30g	Mąka pszenna 80%, mąka razowa żytnia 20%, drożdże, woda, sól [gluten, soja] Serek kozi Turek, rzodkiewka, koper, jogurt roślinny vege.
	Sałata, pomidor, ogórek 20-30g	Sałata,pomidory, ogórek
Zdrowa przekąska	Gruszka, śliwka 80-100g	Gruszka, śliwka
Obiad	Zupa krem z czerwonej soczewicy 250ml	Woda, marchew, seler, pietruszka, czerwona soczewica, masło roślinne [seler, selero-pochodne]
	Gulasz cielęcy, z filetem z indyka z warzywami 100-150g . Trendy lunch z fasolką, papryką i curry 60g. Surówka z marchewki z nasionami słonecznika 100g.	Łopatka cielęca, filet z indyka, zioła, sól, pieprz ziołowy, cukinia, marchew, cebula, papryka,koncentrat pomid.Trendy lunch z suszoną fasolką 5%, suszoną papryką 5%,ryżem basmati 85% , cebula 3% , kurkum i curry 3% sól, cukier, pieprz naturalny 100g[gluten, soja, seler, sezam]. Marchew, pestki słonecznika, sól, cukier,
	Kompot z rabarbaru 150ml	Woda, mrożony rabarbar, cukier
Podwieczorek	Rogaliki krucho-drożdżowe z marmoladą wieloowocową 60-100g	Mąka pszenna typ 450, mąka orkiszowa, mąka razowa,olej rzepakowy,jaja przepiórcze, cukier,drożdże, marmolada wieloowocowa[gluten]
	Bawarka 150ml	Woda, czarna herbata,napój sojowy

Czwartek

Śniadanie	Herbata z dzikiej róży 150ml	Woda, herbata z dzikiej róży, miód naturalny
	Chleb słonecznikowy, bułka szpinakowa 35g masło roślinne 6g	Mąka żytnia, maka pszenna, zakwas, woda, pestki słonecznika, płatki ziemniaczane,sól. Mąka pszenna, szpinak mrożony, drożdże, woda,sól. Masło roślinne. [gluten,soja]
	Pasztet z mięs mieszanych w/w sałatka Caprese z bazyliowym sosem vinegret	Pasztet- udziec z indyka, żebra wołowe, marchew, seler, bułka sól,pieprz naturalny. [gluten, seler]
	Sałata lodowa, papryka, pomidor,ogórek kiszony 20-30g	Sałata lodowa, papryka, pomidor, ekologiczny ogórek kiszony
Zdrowa przekąska	Banan, arbuz 80g-100g	Banan, arbuz
Obiad	Zielona zupa jarzynowa z zieloną fasolką szparagową i jarmużem z jogurtem roślinnym vege 250 ml.	Woda, fasolka szparagowa zielona, marchewka, seler, pietruszka,por, ziemniaki,brokuł jogurt roślinny. [seler i warzywa selero pochodne]
	Sznycel z fileta kurczaka w jaju przepiórczym 80g. Komosa ryżowa 60g. Buraczki z cebulką, jabłkiem i natką pietruszki 100-120g.	Filet z kurczaka, mąka pszenna,jajo przepiórcze, sól, pieprz naturalny, papryka wędzona, czosnek granulowany, olej do smażenia [gluten, gorczyca] 3-kolorowa komosa ryżowa. Buraczki z cebulką, natką pietruszki,jabłko, cukier, pieprz , sól.
	Kompot z wiśni 150 ml	Woda, wiśnie bez pestek, cukier
Podwieczorek	Deser Monte vegan 150ml	Woda,krem kokosowy29%,cukier, skrobia modyfikowana,orzechy laskowe 0,9%, kakao.
	Bagietka 35g	Mąka pszenna, płatki ziemniaczane, drożdże, woda,sól. [gluten]

Piątek

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem muszelki 200ml	Napój sojowy o smaku wanilii, makaron drobny muszelki
	Chleb z pełnego przemiału 35g,serek do smarowania Violif 6g, rolada z kurczaka 20g	Chleb z pełnego przemiału-mąka żytnia z pełnego przemiału, zakwas,woda, sól. Serek roślinny violife.Kurczak trybowany, pieprz, sól, czosnek gran,papryka wędzona .[gluten, soja]
	Pomidor, rzodkiewka, ogórek zielony 20-40g, ketchup 5g	Pomidor,rzodkiewka,ogórek, ketchup-koncentrat pomidorowy 78%, cukier,sól, mieszanka przypraw.
Zdrowa przekąska	Mus naturalna bomba witaminowa- seler naciowy, jarmuż, natka pietruszki,ekologiczny sok jabłkowy , awokado 150ml	seler naciowy,jarmuż, natka pietruszki, ekologiczny sok jabłkowy ,awokado.
Obiad	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z dużą iloscią warzyw 250ml	Woda, ziemniaki, pietruszka, seler, marchew, por, masło roślinne,kasza jęczmienna drobna,przyprawy, sól [gluten,seler i warzywa selero-pochodne]
	Kotleciki z morszczuka 60g, Ziemniaki z koperkiem 100-150g, Surówka z ekologicznej kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem oraz natką pietruszki 100g	Mrożone płaty morszczuka bez skóry, bułka bezglutenowa, jajo przepiórcze, sól, przyprawy Ziemniaki z koperkiem. Ekologiczna kiszona kapusta z marchewka i jabłkiem, natką pietruszki i olejem rzepakowym.
	Domowa lemoniada lub woda 150ml	Domowa lemoniada z cytryn, pomarańczy, kawałków ananasa wraz z syropem.
Podwieczorek	Deser leśny mech-deser jogurtowy z nasionami chia z musem truskawkowym i pokruszonym ciastem szpinakowym 150g	Jogurt roślinny z nasionami chia, napój ryżowy.Mus z mrożonych gotowanych truskawek.Ciasto szpinakowe/ soda, szpinak,jaja przepiórcze,mąka ryżowa,olej rzepakowy
	Herbata z rumiankiem 150ml	Herbata z rumiankiem 150ml