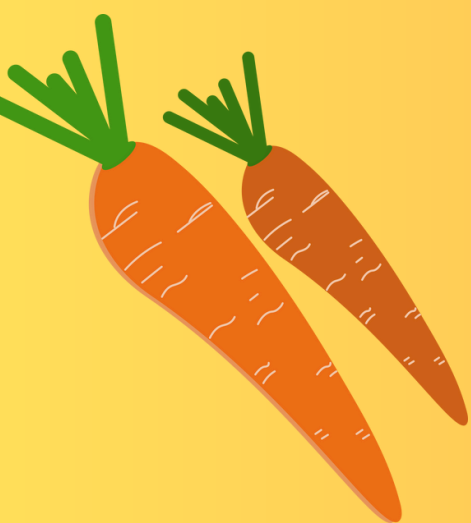
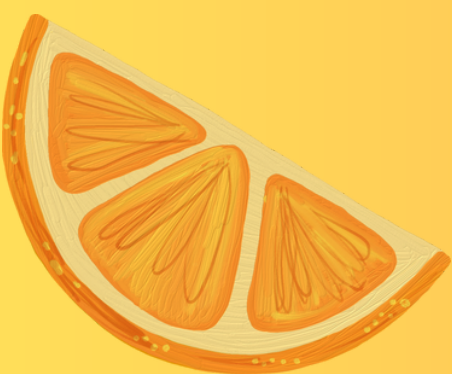
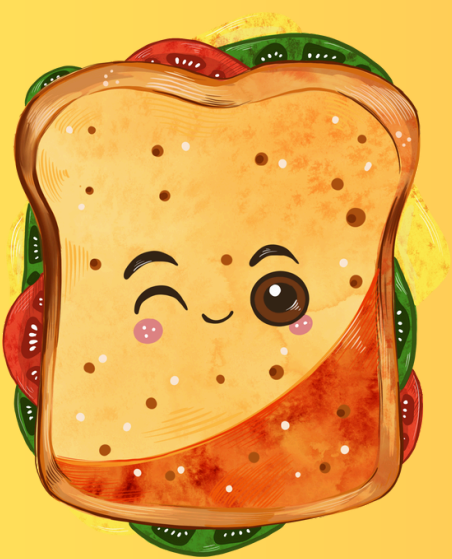


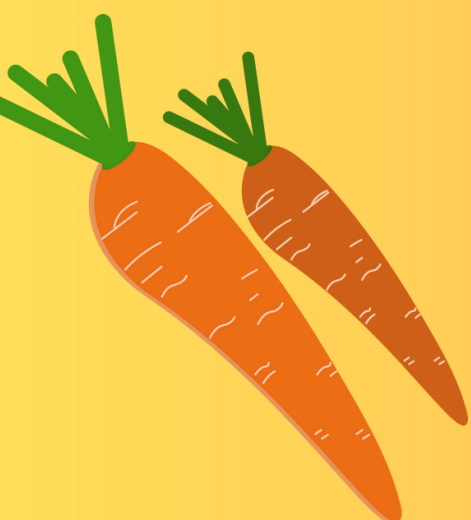
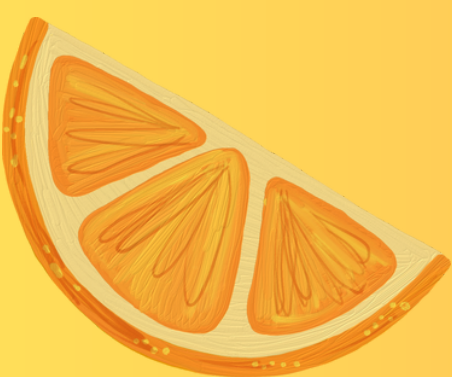
MENU-DIETA



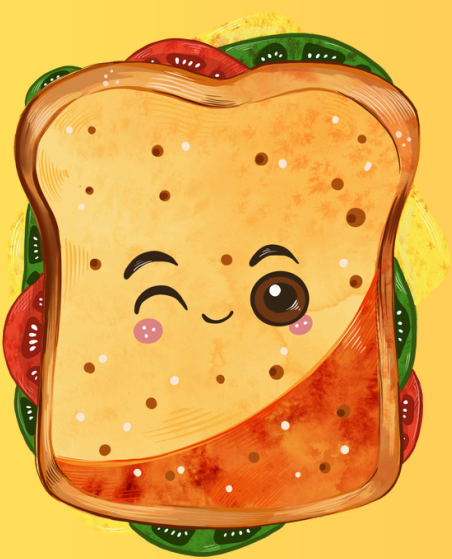
Poniedziałek		1040 Kcal
Śniadanie	Kasza jaglana z mlekiem sojowym 200ml	100% kasza jaglana, mleko sojowe [gluten]
	Chleb z pełnego przemiału 35g, serek kozi do smarowania 6g	Mąka żytnia z pełnego przemiału, mąka pszenna graham, woda, otręby żytnie, drożdże, sól, olej, [gluten]
	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 20g	Wieprzowina 100%, papryka słodka, sól, pieprz naturalny, czosnek, majeranek [gorczyca, soja]
	Roszonka, ogórek zielony, pomidor 20-30g	Roszonka, ogórek, pomidor
Zdrowa przekąska	Gruszka/ śliwka 80-100g	Gruszka, śliwka
Obiad	Kapuśniak na dużej ilości warzyw i pomidorami pellati 250ml	Woda, ziemniaki, kapusta, sól marchew, pietruszka, seler, por, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz, oliwa z oliwek, pomidor pellati [seler]
	Naleśniki 40g OREO z dodatkiem brzoskwini 60g polane jogurtem roślinnym 5g	Mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja przepiórcze, woda, mleko ryżowe, kakao, brzoskwinia, jogurt roślinny [gluten, kakao]
	Kompot o smaku wiśni lub woda 150ml	Woda, wiśnia mrożona, cukier
Podwieczorek	Muffinki wytrawne a'la pizza z wędzoną szynką, papryką, kukurydzą i serem mozzarella 120g	Jaja przepiórcze, mąka razowa, mąka orkiszowa, mąka pszenna tortowa, woda, olej, sól, cukier, drożdże, szynka wędzona, ser kozi, papryka, kukurydza [gluten]
	Herbata z rumiankiem	woda, herbata rumianek



MENU- DIETA



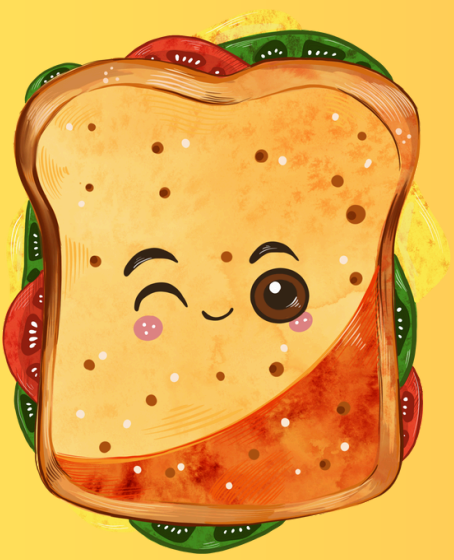
Wtorek		1058 Kcal
Śniadanie	Napój sojowy z kaszą z 5-ciu ziaren 200ml/ owies, jęczmień, żyto, pszenica i gryka	Napój sojowy, płatki z owsa, jęczmienia, żyta, pszenicy, gryki. [orzechy, gluten]
	Bułka z ziarnami 35g, serek violife 6g, serek kozi w plastrach 20g	Mąka żytnia razowa 51%, woda, mąka żytnia mieszana, ziarna sezamu, siemię lniane, sól, cukier, margaryna [gluten, sezam]
	Ogórek zielony, sałata masłowa, papryka 20-40g	Ogórek zielony, sałata masłowa, papryka
Zdrowa przekąska	Koktail ze szpinaku, natki pietruszki, jabłka, gruszki i ekologicznego soku z jabłek 150ml	Woda, szpinak, natka pietruszki, jabłko, gruszka, ekologiczny sok z jabłek.
Obiad	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i jogurtem roślinnym 250ml	Woda, marchew, pietruszka, seler, woda, pomidor 100% pelleti, przecier pomidorowy, makaron muszelki Lubella 100% mąka makaronowa pszenna, śmietana [seler, gluten]
	Bitki z połówiczek wieprzowych z warzywami. Warzywa na parze 100g. Ziemniaki z koperkiem 100g	Połówiczki wieprzowe, z porem, marchewką, pietruszką, sól, pieprz, mąka pszenna typ 450. Brokuł kalafior, marchew baby. Ziemniaki. Cytryna, pomarańcza, ananas w syropie.
	Lemoniada o smaku pomarańczowy lub woda 150ml	Woda, cytryna, pomarańcza, miód naturalny
Podwieczorek	Zawijasy drożdżowe z twarogiem 100-120 g	Mąka pszenna, mąka razowa żytnia, mąka orkiszowa, jaja, mleko, masło, drożdże [gluten, laktoza, jaja]
	Czekolada 150ml	Napój sojowy, czekolada mleczna [kakaol]



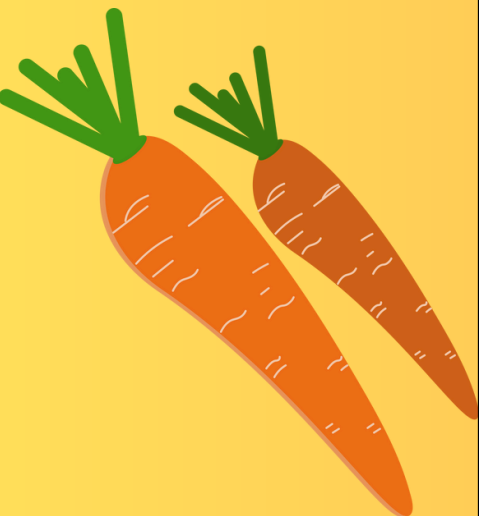
MENU-DIETA



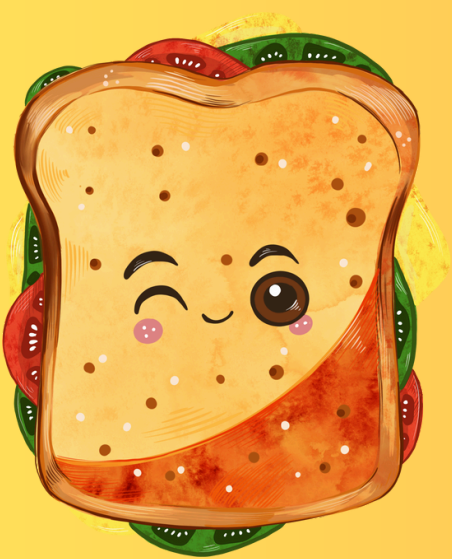
Środa		1020 Kcal
Śniadanie	Kasza kuskus na napoju owsianym 200ml	100% kasza kuskus, na mleku owsianym [gluten]
	Chleb słonecznikowy 35g z masłem roślinnym 6g	Mąka pszenna graham 43%, mąka pszenna, woda, drożdże, cukier, sól, serwatka, pestki słonecznika, masło roślinne [gluten, soja]
	Pasta łososiowa 20g	Łosoś pieczony w przyprawach, łosoś naturalnie wędzony, pieprz ziołowy, sól, cytryna, koperek
	Ekologiczny ogórek kiszony, sałata masłowa, papryka 20-40g	Ekologiczny ogórek kiszony, sałata, papryka
Zdrowa przekąska	Jabłko, melon 80-100g	Jabłko, melon
Obiad	Zupa krem z cukinii 250ml	Woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, oliwa z oliwek [gluten, seler i warzywa selero-pochodne]
	Pulpety z indyka w sosie koperkowym. Rizotto z brązowym ryżem i warzywami 60-80g. Mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem roślinnym. 100g	Filet z indyka, udziec z indyka, bułka pszenna, sól, jaja przepiórcze. Ogórek, szczypior, jogurt roślinny
	Kompot śliwkowy 150ml	Woda, śliwka mrożona, cukier
Podwieczorek	Bagietka 35g	Mąka typ 450 100% pszenica, sól, potas, magnez, mleko, kwas cytrynowy, sól, cukier, aromat, woda, margaryna 80%oleje roślinne, [gluten, laktoza]
	Smakija /smakija VEGE z sosem truskawkowym 125g Zoot	Kasza manna na bazie kremu kokosowego z sosem trusk., woda, sos trusk. 20%.krem kokosowy 11%,cukier,kasza manna 5,6%



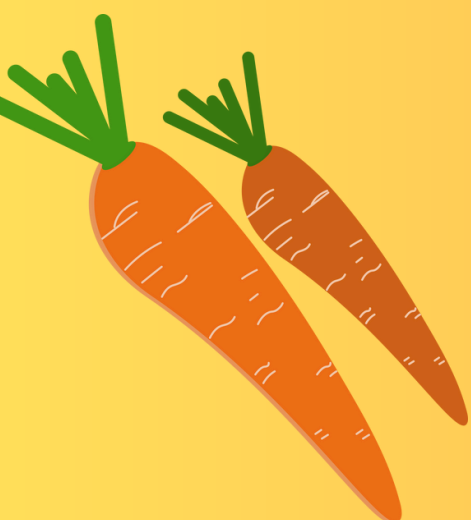
MENU-DIETA



Czwartek		1080 Kcal
Śniadanie	Herbata z melisą 150ml	Woda, melisa, miód naturalny
	Paluch pszenny wrocławski 35g serek kozi Turek 6g	100% mąka pszenna, sól, woda, emulgator, cukier, drożdże. Serek kozi do smarowania Turek [gluten]
	Schab pieczony w ziołach 20g	Schab wieprzowy, sól, cukier, majeranek, czosnek, kolendra, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka [soja,]
	Roszponka, pomidor, ogórek 20-40g	Pomidor, roszponka, ogórek zielony
Zdrowa przekąska	Banan, jabłko 80-100g	Banan, jabłko
Obiad	Zupa ogórkowa z dużą ilością warzyw zabieleną jogurtem roślinnym 250ml	Woda, ekologiczny ogórek kiszony-ogórek, koper, cukier sól, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, jogurt roślinny/ żywe kultury bakterii jogurtowych/ [seler, warzywa selero-pochodne]
	Kopytka szpinakowe z pomadą z masła roślinnego z bułką tartą. Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, ogórka, czerwonek cebuli z majonezem vege oraz jogurtem vege 80-100g. Kompot malinowy lub woda 150ml	Ziemniaki, szpinak, mąka pszenna, jaja przepiórcze, sól, pieprz ziołowy i naturalny. Kapusta pekińska, papryka, ogórek, czerwona cebula. Majonez vege, jogurt vege [gluten]
Podwieczorek	Biszkopt 80-100g	Mąka typ 450 100% pszenica, mąka orkiszowa 100%, jaja przepiórcze, cukier, olej rzepakowy-100 rafinowany, proszek do pieczenia [gluten]
	Deser jogurtowy z nasionami chia i naturalnym musem truskawkowym. 100-150g	Jogurt roślinny, nasiona chia, cukier, truskawki mrożone.



MENU-DIETA



Piątek		1025 Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem ryżowym 200g	Płatki kukurydziane z mlekiem ryżowym
	Chleb żytni razowy 35g, masło roślinne 6g	Mąka żytnia razowa-mąka żytnia 100% . Woda, zakwas, cukier, sól [gluten]
	Pieczony filet z indyka w ziołach, wyrób własny. 20g	Filet z indyka, sól, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, papryka wędzona, czosnek granulowany.
	Salata lodowa, rzodkiewka, pomidor. 20-40g	Salata lodowa, rzodkiewka, pomidor
Zdrowa przekąska	Koktajl bomba witaminowa wyrób własny/jogurt roślinny, mleko sojowe ananas w syropie, otręby żytnie, seler naciowy, awokado 150ml	Woda, marchew, pietruszka, szponder wołowy, skrzydło indyka, cebula, listek laurowy, ziele angielskie, makaron nitki-mąka pszenna, kurkuma, sól [gluten, seler]
Obiad	Rosół wołowo-drobiowy z dużą ilością warzyw. Z makaronem nitki.250ml	Woda, marchew, pietruszka, szponder wołowy, skrzydło indyka, cebula, listek laurowy, ziele angielskie, makaron nitki-mąka pszenna, kurkuma, sól [gluten, seler]
	Paluszki rybne wyrób własny 80g. Kasza bulgur 60g Surówka z czerwonej kapusty z marchewka, jabłkiem, olejem i musztardą 100 g	80%miruny bez skóry, 8%bułka pszenna,10%jaj przepiórcze, natka pietruszki [gluten] Czerwona kapusta, olej, cukier, marchew, cebula, pieprz, jabłko musztarda [gorczyca]
	Kompot wieloowocowy lub woda 150ml	Woda, mieszanka kompotowa-śliwka, malina, jabłko, rabarbar, cukier
Podwieczorek	Gofry z owocowym dżemem 80-100g	Mąka typ 450 100% pszenica, mąka żytnia razowa-mąka żytnia 100% typ 2000,jaja przepiórcze, cukier wanilinowy-cukier, olej [gluten]
	Bawarka 150ml	Napój ryżowy, woda, herbata, cukier