

# Poniedziałek

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 200ml	Napój sojowy, ryż biały, sól, cukier.
	Chleb słonecznikowy 35g masło roślinne 6 g . Pasta mięsno- warzywna 20g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna, ziarno słonecznika 10%, sól, drożdże, płatki ziemniaczane. Masło 83%. Szynka wędzona, pieczone warzywa [papryka, marchew, cebula, czosnek, skropione oliwą i ziołami] [gluten, soja]
	Salata masłowa, pomidor, rzodkiewka, ogórek kiszony	Salata masłowa, pomidor, rzodkiewka, ogórek kiszony
Zdrowa przekąska	Kiwi, jabłko, gruszka, 100g	Kiwi, jabłko, gruszka
Obiad	Kolorowa zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml	Woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, żółta fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, papryka, natka, cebula, groszek zielony. Jogurt roślinny vege
	Serniczki 80-100g z musem jogurtowo-owocowym 10g	Ziemniaki ugotowane, serek kozi almette, mąka pszenna, jaja przepiórcze, cukier waniliowy, cukier. Mus {jogurt naturalny roślinny, truskawki} [gluten]
	Kompot śliwkowy 150ml	Woda, śliwki mrożone, cukier
Podwieczorek	Tosty z serem kozi w plastrach i kielbasą żywiecką 60-80g Ketchup 2g, Herbata z miętą 150ml	Chleb Jak u Babci, ser kozi w plastrach, kielbasa żywiecka [szynka wiejszowa, papryka słodka, kolendra, sól, pieprz naturalny]. Ketchup bez cukru, herbata z miętą [Soja, gorczyca, gluten, laktoza,]

# Wtorek

Śniadanie	Płatki z ziaren pięciu zbóż na napoju ryżowym 200ml	Napój ryżowy, płatki z owsa, jęczmienia, pszenicy, żyta, gryki [gluten]
	Chleb żytni razowy 35g masło roślinne 6 g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże, płatki ziemniaczane [gluten, soja]
	Jajecznica ze szczypiorkiem	Olej, jaja przepiórcze, napój owsiany, sól, pieprz ziołowy, szczypior
	Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek korniszony	Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek korniszony
Zdrowa przekąska	Owoce w kisielu 150ml,	Woda, malina, truskawka, czarna porzeczka, jeżyny, czerwona porzeczka, jagoda, cukier, mąka ziemniaczana.
Obiad	Zupa ogórkowa zabieleną jogurtem roślinnym 250ml	Woda, ziemniaki, pietruszka, marchew, seler, por, ekologiczny przecier ogórkowy. Jogurt roślinny [seler, warzywa seleropochodne]
	Gołabki 60-80g bez zawijania z włoską kapustą lub pekińską oraz białym ryżem sos warzywno-pomidorowy 10 g	Szynka wieprzowa, łopata wieprzowa, ryż biały, marchew, kapusta włoska lub pekińska. Sos /marchew, cebula, cukier, pietruszka, pomidor pellati, passata, sól zioła/[gorczyca, seler, gluten, soja]
	Purre z ziemniaków 100g. Surówka z marchewki 50%, jabłko 50% z olejem 100g	Ziemniaki. Marchew 50%, jabłko 50%, sól, olej rzepakowy.
	Napój tymbark w/w jabłkowo-aroniowy 150 ml	W/W mięta, woda, ekologiczny sok jabłko-aronia.
Podwieczorek	Bułka wytrawna 50g z sosem pomidorowo-cebulowym i serem kozim 5g	Mąka pszenna, drożdże, jaja przepiórcze, olej, ser kozi w plastrach. [gluten]

## Środa - samodzielne śniadania

Śniadanie	Kakao 150ml	Napój owsiany, kakao, cukier.
	Bułka z żytem, chleb pytłowy 35g masło ekstra 6g. Pieczeń drobiowa, paprykarz warzywny, ser kozi w/w 20g	Mąka żytnia, mąka pszenna, proso, sól, olej rzepakowy, rozdrobnione ziarna żytnie, mąka sojowa. Pieczeń drobiowa [Kurczak mielony, jajo przepiórcze, marchewka, bułka,] Faruki serowe [mleko, kultury bakterii mlekowej] Paprykarz warzywny [marchew pietruszk, seler, cebula, passata pomidorowa, ryż gotowany, przyprawy] [gluten, soja]
	Salata lodowa, pomidor, ogórek kiszony, papryka 20g	Salata lodowa, ogórek kiszony, papryka, pomidor
Zdrowa przekąska	Śliwka/ Gruszka	Śliwka, gruszka
Obiad	Zupa krem z warzyw strączkowych 250ml	Woda, ziemniaki, pieczone: marchewka, pietruszka, seler, oliwa z oliwek, czosnek. Fasola drobna gotowana, cebula podsmazona . [seler i warzywa selero pochodne]
	Leczo warzywne z odrobiną fileta z indyka 100g. Ryż brązowy 60g	Marchew, papryka, cukinia, cebul a, czosnek, pieczarki, pomidor pellati, sól, papryka słodka wędzona, pieprz, filet z indyka. Ryż brązowy.
	Kompot wielowocowy 150ml	Woda, mieszanka wielowocowa, cukier.
Podwieczorek	Jogurt roślinny z blendowaną brzoskwinią i nasionami chia 150ml posypany amarantusem 2g	Jogurt roślinny, brzoskwinia w syropie, amarantus espanowany, lub nasiona chia.

# Czwartek

Śniadanie	Corn flakes z napojem ryżowym 200ml	Napój ryżowy ,corn flakes/płatki kukurydziane/
	Chleb Pan Bochenek wielozziarnisty 35g Masło ekstra 6 g. Sałatka z tuńczykiem,jajem przepiórczym,kukurydzą i papryką 20g	Mąka żytnia,woda, ziarno słonecznika,siemię lniane,sezam , cukier,sól. Serek kozi Turek. Tuńczyk, jajo przepiórcze,sól,kukurydza, papryka [ soja,gluten,orzechy]
	Sałata roszponka, ogórek kiszony, pomidor, ogórek szklarniowy 20g	Roszponka, ogórek kiszony,pomidor, ogórek szklarniowy.
Zdrowa przekąska	Mandarynka, jabłko 100g	Mandarynki, jabłko
Obiad	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem muszelki i dużą ilością warzyw, zabieleną 250ml	Bulion warzywny z marchewką, pietruszą, porem i selerem. Ryż biały. Pomidor pellati, koncentrat pomidorowy. Śmietana kuchmistrza 18%. [seler i warzywa selero pochodne, gluten]
	Kotlet siekany z fileta kurczaka z warzywami 60g. Trendy lunch z zieloną soczewicą 60g Rzodkiew-sopel ze szczypiorkiem i jogurtem roślinnym 100g . Kompot z czarnej porzeczki 150ml	Filet z kurczaka, papryka, cebula, pieczarki,jajo przepiórcze, skrobia ziemniaczana, sól, papryka słodka, pieprz naturalny.Kasza pęczak 50%, bulgur 30% zielona soczewica 20%. Rzodkiew-sopel biały, szczypiorek, jogurt roślinny, sól, pieprz .
Podwieczorek	Racuchy z jabłkiem opruszone cukrem pudrem 60-80g	Mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja przepiórcze,napój owsiany drożdże,jabłka w kostkę,sól, cukier. Olej do smażenia. Cukier puder.[ gluten]