

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 kozim 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 zabielana jogurtem roślinnym 250ml	Woda,ziemniaki, pietruszka,marchew, seler, por, ekologiczny przecier ogórkowy. Jogurt roślinny [seler,warzywa selero- pochodne]
	Gołabki 60-80g bez zawijania z włoską kapustą lub pekińską oraz białym ryżem sos warzywno-pomidorowy 10 g	Szynka wieprzowa, łopatka 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 olejem100g	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]
	Czarna herbata z cytryną i miodem 150ml	Czarna herbata z cytryną i miodem

Środa - samodzielne śniadania

Śniadanie	Kakao 150ml	Napój owsiany, kakao, cukier.
	Bułka z żytem, chleb pytlowy 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, ceb ula, czosnek, pieczarki, pomidor pellati, sól, papryka słodka wędzona, pieprz, filet z indyka. Ryż brązowy.
	Kompot wielooowocowy 150ml	Woda, mieszanka wielooowocowa, cukier.
Podwieczorek	Jogurt roślinny z blendowaną brzoskwinia i nasionami chia 150ml posypany amarantusem 2g	Jogurt roślinny, brzoskwinia w syropie, amarantus espanowany, lub nasiona chia.
	Bagietka 35g	Bagietka [mąka pszenna, woda, cukier, drożdże, olej] [gluten]

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,siemę 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]
	Jogobella roślinna o smaku owoców sezonowych 150ml	Jogobella roślinna o smaku owoców sezonowych 150ml

Piątek

Śniadanie	Kasza kuskus perłowa z napojem waniliowym 200ml	Perłowa kasza kuskus,napój waniliowy [gluten]
	Bułka graham 35g , Violife-serek roślinny 6g . Kiełbasa szynkowa 20g	Mąka pszenna, woda, mąka pszenna graham,drożdże,olej, sól. Violife serek roślinny. Kiełbasa z szynki wieprzowej{majeranek, sól, pieprz,kolendra,czosnek[glu ten, soja]
	Salata lodowa, papryka kolorowa, pomidor,kalarepa 20g	Salata lodowa, papryka kolorowa,pomidor, kalarepa.
Zdrowa przekąska	Koktail z napojem owsianym, banan, szpinak 150ml	Napój owsiany,banan, szpinak świeży wszystko zblendowane
Obiad	Rosół z trzech gatunków mięs z makaronem cienkie nitki 250ml	Woda, żebra wołowe, skrzydła indycze, korpusy gęsie.Marchew, pietruszka, seler, cebula, sól, pieprz, listek.Makaron cienki nitki[seler, gluten, soja]
	Fishburger.Rybny burger 60g, pieczywo 30-40g, warzywa 100g	Kotlet z miruny, bułka,cebula jaja,sól,pieprz.Pieczywo do burgerów.Salata, pomidor, ogórek kiszony,sos tyś. wysp-czosnkowy.
	Kompot z wiśni 150ml	Woda, wiśnia bez pestek mrożona, cukier 10g/250ml
Podwieczorek	Kopytka szpinakowe z bułką tartą 5g. Bawarka 150ml	Mąka pszenna,ziemniaki gotowane, szpinak,jaja przepiórcze,sól. Czarna herbata, mleko [gluten]