Poniedziałek

Śniadanie	Kasza jaglana z napojem sojowym 200ml	Napój sojowy, kasza proso 100%
	Chleb żytni razowy 35g masło ekstra 6g rolada schabowa w/w 20g	Mąka żytnia , woda,mąka pszenna,sól,drożdże, płatki ziemniaczane,violife 6%,schab , mięso mielone, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek [gluten, laktoza, soja]
	Sałata masłowa, rzodkiewka, papryka, ogórek zielony 20g	Sałata masłowa, rzodkiewka, papryka, ogórek szklarniowy
Zdrowa przekąska	Mandarynka,kiwi 100g	Mandarynka, kiwi
Obiad	Zupa krupnik ryżowy z dużą ilością warzyw. 250ml	Woda,seler, por,ryż, ziemniaki,marchew, pietruszka,natka,oliwa [laktoza,gluten]
	Makaron razowy 60g z filetem kurczaka,cebulą oraz brokułem w sosie ze śmietaną roślinną 55g	Makaron razowy/mąka żytnia, mąka pszenna, woda, sól, jajo.Filet z kurczaka z cebuła brokułem oraz roślinną vege śmietaną [gluten,]
	Lemoniada z pomarańczą , cytryną i miodem naturalnym 150ml	Woda, pomarańcza,sok z cytryny, miód naturalny[cytrusy]
Podwieczorek	Owsiane ciasteczka z bananem, bakaliami i amarantusem 60-80g Herbata z miętą 150ml	Płatki owsiane, masło ekstra,daktyle, żurawina, amarantus, banan [laktoza,gluten, orzechy,sezam]

Wtorek

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kuskus 200ml	Woda, napój migdałowy, kasza kuskus 100% perłowa, sól, cukier [laktoza,gluten]
	Chleb Pan Bochenek z pełnego przemiału 35g masło roślinne 6g	Mąka żytnia,woda,ziarno słonecznika, siemie lniane,płatki owsiane, mąka pszenna,kwas askorbinowy[gluten, sezam]masło roślinne
	Ser kozi plastry 20g	Mleko kozie,sól, kultury bakterii mlekowej
	Roszponka, pomidor, ogórek zielony 20-30g	Roszponka, pomidor, ogórek zielony
Zdrowa przekąska	Jabłko pieczone pod kruszonką 100g	Jabłko pieczone, masło roślinne, mąka pszenna, miód naturalny[gluten,]
Obiad	Zupa brokułowa zabielana 250ml	Woda, ziemiaki, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł,śmietana vege
	Nugetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 60g	Filet z kurczaka, jogurt roślinny,papryka słodka wędzona, czosnek granulowany, sól, pieprz naturalny, Płatki kukurydziane, olej do smarowania [gluten]
	Trendy lunch z warzywami i ryżem brązowym 60g	Ryż basmati,fasola zielona, papryka i curry[gluten]
	Buraczki na ciepło 100g	Buraki czerwone, mąka pszenna,sól, ocet winny, pieprz,cukier, olej[gluten]
	Kompot z rabarbara 150ml	Woda, mrożony rabarbar
Podwieczorek	Mufinki z jabłkiem 80-100g Czekolada na mleku 200ml	Jaja przepiórcze, mąka pszenna,jabłko,olej, cukier[gluten,jaja] Mleko migdałowe, czekolada [laktoza,kakao]

Środa - samodzielne śniadania

Śniadanie	Kasza manna z konfitury z malin 200ml	Napój owsiany, kasza manna,maliny, cukier [gluten]
	Paluszki wrocławskie, bułka graham 35g, serek almette kozi do smarowania 6g, Kiełbasa żywiecka, ser kozi, jajo przepiórcze 20g . Herbata owocowa 100ml	Mąka pszenna, drożdże, woda,sól, olej,cukier. Serek almette kozi do smarowania, mięso wieprzowe, sól,pieprz,mleko, kultury bakterii mlekowej,jajo [laktoza,gluten,soja,jajo]
	Sałata lodowa, papryka, ogórek korniszony , pomidor 20g	Sałata lodowa, papryka, ogórek korniszony,pomidor
Zdrowa przekąska	Gruszka, banan 100g	Gruszka, banan
Obiad	Barszcz ukraiński 250ml	Ziemniaki, buraki, fasola drobna,marchew, pietruszka, seler,kapusta, por,masło roślinne, rama-śmietana roślinna [seler]
	Gulasz z udźca indyka z marchewką,papryką i cukinią.Kasza pęczak 60g. Surówka z ekologicznej kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką 100g	Udziec z indyka, sól, pieprz naturalny,czosnek,papryka wędz.cukinia,mąka pszenna, marchew,papryka. Kasza pęczak 100% kasza jęczmienna.Marchew baby, fasolka szparagowa, masło, mąka, mleko[laktoza,gluten]
	Kompot o smaku wiśni 150ml	Woda, wiśnia bez pestek.
Podwieczorek	Smakija-kaszka vege 150ml Bagietka 35g	Smakija kaszka vege 150g Mąka pszenna, drożdże, woda,sól, olej,cukier,regulator margaryna [gluten]

Czwartek		
Śniadanie	Herbata lipton o smaku maliny 200ml	Woda, herbata o smaku maliny
	Bułka szpinakowa 35g Serek kozi do smarowania Turek 6g	Mąka pszenna, woda, szpinak, cebula smażona,drożdże,sól, olej, czosnek[gluten]
	Pasta jajeczna z awokado 20g	Jaja przepiórcze ugotowane, awokado, majonez [gorczyca]
	Sałata lodowa, pomidor, ogórek kiszony 20g	Sałata lodowa,pomidor, ogórek kiszony
Zdrowa przekąska	Jabłko/pomarańcza 100g	Jabłko, pomarańcza
Obiad	Aksamitna zupa kremowa z pieczonych warzyw z 250ml	Pieczone :papryka, marchewka, pietruszka, czosnek, cebula, dynia. Pomidory pellati.
	Gałki wieprzowe we własnym sosie. Ziemniaki 80-100g. Surówka colesław 100g	Filet z kurczaka, jajo przepiórcze, natka, mąka pszenna. Colesław-kapusta, marchew, cebula, sól, pieprz natura, zioła prowansalskie.[Gluten]
	Kompot o smaku wiśni lub woda 150ml	Woda,wiśnia mrożona bez pestek.
Podwieczorek	Faworki drożdzowe z pieca z lukrem jogurtowym 100g Kakao 150ml	Mąka pszenna,mąka orkiszowa, masło,sól, cukier,jaja przepiórcze drożdze, olej, jogurt roślinny [gluten] Napój ryżowo-kokosowy kakao[kakao]

Piątek		
Śniadanie	Kawa inka z waniliowym napojem 200ml	Kawa zbożowa inka,napój waniliowy [gluten]
	Bułka graham 35 g masło ekstra 6g . Pasztet w/w 20g	Mąka pszenna,mąka pszenna graham,drożdze,olej, sól.Masło roślinne.Pasztet/wołowina,udziec z indyka, mięso indyka/ [gluten, gorczyca]
	Sałata masłowa, ogórek kiszony, papryka, pomidor 20g	Sałata masłowa,ekologiczny ogórek kiszony,papryka,pomidor
Zdrowa przekąska	Jabłko/ mandarynka 100g	Jabłko, mandarynka
Obiad	Grochówka na wędzonce z ziemniakami na warzywnym wywarze 250ml	Woda, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, groch połówki, szynka wędzona, cebula. [seler, warzywa selero-pochodne]
	Kotlet z miruny prosto z pieca 60-80g.Ziemniaki pieczone w przyprawach 100g. Bukiet warzyw z pary 70-80g	Mielony filet z miruny, jajo, bułka tarta,marchew, sól, zioła. Ziemniaki.Brokuł, marchew baby,kalafior. [ryba,gluten, gorczyca]
	Kompot jabłko-malina 150ml	Woda, jabłko, malina, cukier
Podwieczorek	Drożdżówka pod kruszonką 60g Bawarka 150ml	Mąka pszenna,jaja przepiórcze,drożdze,olej, sól, cukier.Czarna herbata,napój owsiany [gluten]