

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%. Szyunka 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 kiełbasą żywiecką 60-80g Ketchup 2g, Herbata z miętą 150ml | Chleb Jak u Babci, ser kozi w plastrach, kiełbasa żywiecka [szyunka wieprzowa, 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 ziółowy, 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 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, 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] |
| | 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, cebu- ła, 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 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 wieloziarnisty 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] |
| | 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 [gluten, 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, zebra 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] |