

Poniedziałek

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 200ml	Mleko 2%, ryż biały, sól, cukier[laktoza]
	Chleb słonecznikowy 35g, masło ekstra 6 g . Pasta mięsno- warzywna 20g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna, ziarno słonecznika 10%, sól żytni, sól, drożdże, płatki ziemniaczane. Masło 83%. Szyńka wędzona, pieczone warzywa[papryka, marchew, cebula, czosnek, skropione oliwą i ziołami] [laktoza, 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. Śmietana kuchmistrza 18%
	Serniczki 80-100g z musem jogurtowo-owocowym 10g	Ziemniaki ugotowane, twaróg półtłusty, mąka pszenna, jaja, cukier waniliowy, cukier. Mus {jogurt naturalny, cukier jogurt grecki, truskawki}[laktoza, gluten, jaja]
	Kompot śliwkowy 150ml	Woda, śliwka mrożona, cukier
Podwieczorek	Tosty z serem mozzarella i kiełbasą żywiecką 60-80g, Ketchup 2g, Herbata z miętą 150ml	Chleb Jak u Babci, ser mozzarella, kiełbasa żywiecka[szyńka 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 mleku 200ml	Mleko 2%, płatki z owsa, jęczmienia, pszenicy, żyta, gryki[laktoza, gluten]
	Chleb żytni razowy 35g masło ekstra 6 g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna,sól, drożdże, płatki ziemniaczane[gluten, sezam,jaja,soja]
	Jajecznica ze szczypiorkiem	Masło,olej, jaja, mleko, sól, pieprz ziołowy, szczypior[laktoza, jaja,]
	Sałata lodowa, papryka, pomidor, ogórek korniszony	Sałata lodowa, papryka, pomidor, ogórek korniszony
Zdrowa przekąska	Owoce w kisielu 150ml,	Woda, malina, truskawka, czarna porzeczką, jeżyny,czerwona porzeczką, jagoda, cukier, mąka ziemniaczana.
Obiad	Zupa ogórkowa zabieleną jogurtem greckim 250ml	Woda,ziemniaki, pietruszka,marchew, seler, por, ekologiczny przecier ogórkowy. Jogurt grecki % [seler,warzywa selero-pochodne, laktoza]
	Gołabki 60-80g bez zawijania z włoską kapustą ,sos warzywno-pomidorowy 10 g	Szynka wieprzowa, łopatka wieprzowa, ryż biały, marchew, kapusta włoska lub pekińska. Sos /marchew, cebula, pietruszka, pomidor pellati, passata pomidorowa, sól,cukier, zioła/[gorczyca,seler, gluten,soja]
	Purre z ziemniaków 100g. Surówka z marchewki 50%, jabłko 50% 100g	Ziemniaki. Marchew 50%, jabłko 50 %, sól,cukier brązowy.
	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 5g	Mąka pszenna, drożdże, jaja,olej,mleko,Passata pomidorowa, cebula, zioła, ser mozzarella.[laktoza, gluten]
	Czarna herbata z cytryną i miodem 150ml	Czarna herbata z cytryną i miodem

Środa - samodzielne śniadania

Śniadanie	Kakao 150ml	Mleko, kakao, cukier[orzechy, laktoza]
	Bułka z żytem, chleb pytlowy 35g masło ekstra 6g. Pieczeń drobiowa, faruki serowe, paprykarz warzywny w/w 20g	Mąka żytnia, mąka pszenna, proso, sól, olej rzepakowy, rozdrobnione ziarna żytnie, mąka sojowa. Pieczeń drobiowa [Kurczak mielony, jajo, masło, marchewka, bułka,] Faruki serowe [mleko, kultury bakterii mlekowej] Paprykarz warzywny [marchew, pietruszk, seler, cebula, passata pomidorowa, ryż gotowany, przyprawy] [gluten, laktoza, soja]
	Sałata lodowa, pomidor, ogórek kiszony, papryka 20g	Sałata 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, cebula podsmażona . [seler i warzywa selero pochodne]
	Leczo warzywne z odrobiną fileta z indyka 100g. Ryż brązowy 60g	Marchew, papryka, cukinia, cebula, czosnek, pieczarka, oliwa, zioła prowansalskie, pomidor pellati, sól, papryka słodka wędzona, pieprz, filet z indyka. Ryż brązowy.
	Kompot wieloowocowy 150ml	Woda, mieszanka kompotowa, cukier
Podwieczorek	Jogurt naturalny z blendowaną brzoskwinia i nasionami chia 150ml posypany amarantusem 2g	Jogurt naturalny 2%, brzoskwinia w syropie, amarantus expandowany, lub nasiona chia. [laktoza]
	Chałka zdobna 35g	Chałka [mąka pszenna, woda, cukier, drożdże, olej, mleko [laktoza, gluten]]

Czwartek

Śniadanie	Corn flakes z mlekiem 200ml	Mleko 2%, corn flakes/płatki kukurydziane/[laktoza]
	Bułka graham i bułka wieloziarnista 35g, masło ekstra 6 g. Sałatka z tuńczykiem, jajem, kukurydzą i ogórkiem konserwowym 20g	Mąka pszenna, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, kwas asparginowy. Masło 2%, Tuńczyk, jajo, kukurydza, ogórek konserwowy, majonez, jogurt naturalny, szczypiorek, sól, pieprz [ryba, jaja, gluten, laktoza]
	Sałata roszponka, ogórek kiszony, pomidor, papryka 20g	Roszponka, ogórek kiszony, pomidor, papryka
Zdrowa przekąska	Mandarynka, jabłko 100g	Mandarynki, jabłko
Obiad	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem muszelki oraz dużą ilością warzyw, zabieleną 250ml	Bulion warzywny z marchewką, pietruszą, porem i selerem. Makaron drobny muszelki. Pomidor pellati, koncentrat pomidorowy. Śmietana kuchmistrza 18%. [seler i warzywa selero pochodne, laktoza]
	Kotlet siekany z fileta kurczaka z warzywami 60g. Trendy lunch z zieloną soczewicą 60g	Filet z kurczaka, papryka, cebula, pieczarki, jajo, skrobia ziemniaczana, sól, papryka słodka, pieprz naturalny. Kasza pęczak 50%, bulgur 30% zielona soczewica 20%.
	Rzodkiew-sopel ze szczypiorkiem i jogurtem 100g. Kompot z czarnej porzeczki 150ml	Rzodkiew-sopel biały, szczypiorek, jogurt-śmietana, sól, pieprz ziołowy.
Podwieczorek	Racuchy z jabłkiem opruszone cukrem pudrem 60-80g	Mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja, mleko, drożdże, jabłko w kostkę, sól, cukier. Olej do smażenia. Cukier puder. [laktoza, gluten, jajo]
	Mleko 2% 200ml	Mleko 2% [laktoza]

Piątek

Śniadanie	Kasza kuskus perłowa z mlekiem 200ml	Perłowa kasza kuskus, mleko 2%[gluten, laktoza]
	Chleb Pan Bochenek wielozziarnisty 35g, masło ekstra 6 g, Kiełbasa szynkowa 20g	Mąka pszenna, woda, mąka pszenna graham,drożdże,olej, sól, kwas asparginowy. Masło ekstra , kiełbasa żywiecka-szynka wieprzowa, sól, pieprz, majeranek, [gluten, laktoza, gorczyca]
	Sałata lodowa, papryka kolorowa, pomidor, kalarepa 20g	Sałata lodowa, papryka kolorowa,pomidor, kalarepa.
Zdrowa przekąska	Koktail maślanka,kefir, banan,otręby 150ml	Maślanka,kefir, banan, otręby wszystko blendujemy
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. Sałata, pomidor, ogórek kiszony,sos tyś. wysp-czosnkowy.
	Kompot z wiśni 150ml	Woda, wiśnia mrożona, cukier
Podwieczorek	Leniwe kluski 60g z brązowym cukrem i cynamonem 5g Bawarka 150ml	Mąka pszenna,ziemniaki gotowane, twaróg półtłusty,jaja,cukier, sól. Posypka, brązowy cukier, cynamon. Czarna herbata, mleko [jaja,gluten, laktoza]