

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]
	Salata masłowa, rzodkiewka, papryka, ogórek zielony 20g	Salata 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,cebula oraz brokułem w sosie ze śmietaną roślinną 55g	Makaron razowy/mąka żytnia, mąka pszenna, woda, sól, jajo. Filet z kurczaka z cebulą 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 mięta 150ml	Płatki owsiane, masło ekstra,daktyl, 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 zabieleną 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]
	Kompot z rabarbaru 150ml	Woda, mrożony rabarbar
	Trendy lunch z warzywami i ryżem brązowym 60g	Ryż basmati,fasola zielona, papryka i curry[gluten]
Podwieczorek	Mufinki z jabłkiem 80-100g	Jaja przepiórcze, mąka pszenna,jabłko,olej, cukier[gluten,jaja]
	Czekolada na mleku 200ml	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]
	Salata lodowa, papryka, ogórek korniszony, pomidor 20g	Salata 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	Smakija kaszka vege 150g
	Bagietka 35g	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 ugotowane, awokado, majonez [jajo, gorczyca]
	Salata lodowa, pomidor, ogórek kiszony 20g	Salata lodowa, pomidor, ogórek kiszony
Zdrowa przekąska	Jabłko/pomarańcza 100g	Jabłko, pomarańcza
Obiad	Aksamitna zupa kremowa z pieczonych warzyw z 250ml	Pieczone :papryka, marchewka, pietruszką, czosnek, cebula, dynia. Pomidory pelliati.
	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 drożdżowe z pieca z lukrem jogurtowym 100g	Mąka pszenna, mąka orkiszowa, masło, sól, cukier, jaja przepiórcze drożdże, olej, jogurt roślinny [gluten]
	Kakao 150ml	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, drożdże, 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, drożdże, olej, sól, cukier. Czarna herbata, napój owsiany [gluten]