

## 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%, słód żytni, sól, drożdże, płatki ziemniaczane. Masło 83%. Szyńka 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 [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 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
	Sałata lodowa, papryka, pomidor, ogórek korniszony	Sałata 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 seleropochodne]
	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 pelłati, passata, sól ziola / [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 kozii 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]
	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 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 wielooowocowy 150ml	Woda, mieszanka wielooowocowa, cukier.
Podwieczorek	Jogurt roślinny z blendowaną brzoskwinią i nasionami chia 150ml posypany amarantusem 2g	Jogurt roślinny, brzoskwinia w syropie, amarantus expandowany, lub nasiona chia.
	Bagietka 35g	Bagietka [mąka pszenna, woda, cukier, drożdże, olej] [gluten]



## Czwartek

	Corn flakes z napojem ryżowym 200ml	Napój ryżowy,corn flakes/płatki kukurydziane/
Śniadanie	Chleb Pan Bochenek wieloziaristy 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, zabilana 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 perlowa z napojem waniliowym 200ml	Perlowa 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]
	Sałata lodowa, papryka kolorowa, pomidor, kalarepa 20g	Sałata 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. Sałata, 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]