

DIETA OGÓLNA

	PONIEDZIAŁEK	900kcal
Śniadanie	Zacierka z mlekiem 2 % 200ml	Mleko 2% /laktoza/, mąka pszenna, jajo, woda, sól /gluten, jajo/
	Bułka z żytem 35g kozi ser almette 6g. Schab parzony 20g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna /gluten/, sól, drożdże, płatki ziemniaczane, masło /mleko/ (mleko, kultury bakterii). Schab wieprzowy, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek, białko sojowe /soja/
	Sałata masłowa, rzodkiewka, papryka, ogórek 20g. Zielony koktail witaminowy 180ml	Sałata masłowa, rzodkiewka, papryka, ogórek. Szpinak, awokado, ogórek zielony, ekologiczny sok jabłkowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i dużą ilością warzyw 250ml	Woda, seler, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, natka, kalafior /gluten, seler i warzywa selero-pochodne/
	Makaron razowy 60g z sosem mięsno-pomidorowym z cieciorką 55g	Makaron razowy (mąka żytnia, mąka pszenna, woda, sól, jajo). Wołowina, zioła prowansalskie, sól, marchew, cebula, pomidor pelleti, passata pomidorowa, cukier, cieciorka / gluten, jajo/
	Kompot z mieszanych owoców 150ml	Woda, mieszanka kompotowa bez pestek, cukier.
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe 80-100g. Mleko 2% 200ml	Mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja przepiórcze, marchew, cukier, proszek do pieczenia. Mleko 2% /gluten/

DIETA OGÓLNA

	WTOREK	980kcal
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kuskus 200ml	Woda, mleko 2%, kasza kuskus , sól, /laktoza, gluten/
	Chleb Pan Bochenek z pełnego przemiału 35g. Masło ekstra 6g	Mąka żytnia /gluten/, woda, ziarno słonecznika, siemie lniane, płatki owsiane, mąka pszenna, kwas askorbinowy /sezam/
	Pasta jajeczna z awokado 20g	Jaja, awokado,sól, pieprz, olej /jaja/ czerwona cebula, czosnek, serek mascarpone/mleko/, natka, jogurt naturalny, cytryna.
	Mix sałat z rukolą, szpinakiem pomidor, ogórek kiszony 20-30g. Banan	Rukola, roszponka, szpinak, pomidor, ogórek kiszony. Banan
Obiad	Zupa pomidorowa z pomidorów pellati z makaronem 250ml	Woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidor. Makaron (mąka pszenna, jajo, sól, woda) / gluten, jajo/
	Pulpety drobiowe na wiosenną nutę 60g	Filet z kurczaka, marchew, papryka słodka, czosnek granulowany, sól, pieprz naturalny, koper, bułka /gluten/
	Purre z ziemniaków z natką pietruszki 80-100g	Ziemniaki, natka pietruszki
	Sałata z jogurtem greckim 100g	Sałata, jogurt grecki/mleko/, cukier, sok z cytryny, sól.
	Kompot ze sliwki 150ml	Woda, śliwka, cukier
Podwieczorek	Bułka graham 35g	Mąka razowa graham, mąka pszenna, drożdże, woda.
	Budyń z kawałkami brzoskwini 200ml	Mąka pszenna /gluten/, mleko, cukier, skrobia ziem, żółtko jaja, brzoskwinia.

DIETA OGÓLNA

ŚRODA		940kcal
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 200ml	Mleko 2%, ryż
	Chleb żytni razowy. Bułka ze szpinakiem 35g. Masło ekstra 6g. Kiełbasa z filetem indyka, Szynka wędzona, Wiosenna pasta twarogowa 20-40g.	Mąka pszenna /gluten/,sól, szpinak, drożdże, woda, olej, cukier. Masło/mleko/ Mięso wieprzowe, filet indyka, sól, pieprz/gorczyca/. Twaróg, rzodkiewka, szczypior, jogurt /mleko/
	Sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor 20g. Gruszka	Sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor, gruszka
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 250ml	Ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, por, /seler/.Śmietana 12% /mleko/
	Kopytka w trzech kolorach/żółte, zielone, czerwone/ 140g Ekologiczna kapusta kiszona z jabłkiem i marchewką 100g	Ziemniaki, mąka pszenna/ gluten/, mąka ziemniaczana, jaja, pulpa z dyni, buraka, szpinaka/gluten/. Ekologiczna kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej z pestek winogron.
	Ekologiczny sok z jabłek 150ml	Woda, ekologiczny sok jabłkowy, woda
Podwieczorek	Kefirowa pychota na bazie malin z nasionami chia z dodatkiem miodu 150ml	Kefir naturalny/mleko/maliny, nasiona chia, miód naturalny
	Chlebek bananowy 80 g.	Mąka razowa, mąka pszenna /gluten/jaja, proszek do pieczenia, masło/mleko/ banan, orzechy, wiórki kokos.

DIETA OGÓLNA

	CZWARTEK	900kcal
Śniadanie	Herbata z cytryną i miodem naturalnym 200ml	Herbata, cytryna, miód naturalny.
	Chleb żytni razowy 35g. Masło ekstra 6g	Mąka żytnia/gluten/, woda, sól, zakwas naturalny. Masło/mleko/
	Pasta z pieczonego łososia 20g	Łosoś, serek wiejski, serek/mleko/ kanapkowy, koperek.
	Salata masłowa, rzodkiewka, pomidor, ogórek zielony 20g. Banan 100g	Salata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka. Banan
Obiad	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i koprem 250ml	Woda, ziemniaki, sól marchew, seler, koper, zioła, kasza jęczmienna /gluten/
	Filet w natce. Ryż brązowy 80g Karmelizowane warzywa 80-100g	Filet z kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka, mąka pszenna/gluten/ jajo, natka pietruszki. Marchew baby, groszek cukrowy, żółta fasolka szparagowa, masło mleko/miód naturalny
	Kompot jabłkowo-malinowy 150ml	Woda, jabłko, malina, cukier
Podwieczorek	Drożdżowe oponki cynamonowe z pieca 100g	Mąka pszenna/gluten mąka orkiszowa, masło /mleko/ cukier, jaja, drożdże, cynamon, cukier bązowy.
	Czekolada 150ml	Mleko, kakao, czekolada, kakao/

DIETA OGÓLNA

	PIĄTEK	920kcal
Śniadanie	Kawa inka z mlekiem 200ml	Mleko 2%, kawa zbożowa inka /gluten/
	Chleb czarnowiejski 35g Masło ekstra 6g. Ser żółty salami, klinek 20g	Mąka pszenna, mąka pszenna graham /gluten/, drożdże, olej. Mleko, kultury bakterii
	Patera owocowa 100g	Gruszka w syropie, jabłko, kiwi, banan, liście mięty, winogrona czerwone, brzoskwinia
Obiad	Zupa szczawiowa z jajem i ziemniakami 250ml	Woda, marchewka, pietruszka, seler, szczaw, jajo, śmietana 12% /mleko/
	Miruna w panko 60g Ziemniaki opiekane 100g Aromatyczna surówka z czerwonej kapusty	Miruna, sól, pieprz naturalny, cytryna. Ziemniaki. Kapusta czerwona, jabłko, sos z cytryny, cukier, sól, marchewka, musztarda, oliwa z oliwek /gorczyca/
	Tymbark w/w jabłko-mięta 150ml	Woda, jabłko, mięta, cukier
Podwieczorek	Risso na mleku z jabłkiem i cynamonem 150ml Paluch wrocławski 35g	Ryż biały, mleko, jabłko, cynamon. Paluch-mąka pszenna/gluten/, cukier, sól, drożdże, olej, mleko.