

DIETA OGÓLNA

	PONIEDZIAŁEK	930kcal
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml	Mleko 2%,kasza jaglana
	Bułki z żytem 35g Masło ekstra 6g Parówki z indyka 50g Herbata owocowa 150ml	Mąka żytnia/gluten/woda ,słód żytni, sól, drożdże, płatki ziemniaczane. Masło 83% /mleko/Filet z indyka (sól, pieprz naturalny, papryka, czosnek. Herbata owocowa
	Salata masłowa, pomidor, rzodkiewka, ogórek zielony 20g. Koktail bananowo-kefirowy 200ml	Salata masłowa, pomidor, rzodkiewka, ogórek zielony. Maślanka, kefir, banan, miód naturalny.
Obiad	Rosół wołowo-drobiowy z makaronem nitki 250ml	Woda,marchew, pietruszka, por,seler, natka, cebula, szponder wołowy, skrzydła z indyka /seler, warzywa selero pochodne/ Makaron nitki-mąka pszenna, woda /gluten/
	Naleśniki Oreo z twarogiem i polewą jogurtową 100g	Mleko, twaróg półtłusty /mleko/, mąka pszenna /gluten/, jaja, cukier waniliowy, cukier.Polewa (jogurt naturalny, cukier jogurt grecki, /mleko/
	Kompot z czarnej porzeczki 150ml	Woda,czarna porzeczka, cukier
Podwieczorek	Chleb Pan Bochenek 35g Masło ekstra 6g Ser żółty wędzony 20g Papryka 20g Herbata z miętą 150ml	Mąka z pełnego przemiału, zakwas, woda. Masło ekstra.Ser żółty wędzony[mleko, kultury bakterii,sól]/gluten,mleko/. Papryka Woda,mięta

DIETA OGÓLNA

	WTOREK	940kcal
Śniadanie	Bawarka 200ml	Herbata,mleko 2%.
	Chleb żytni razowy 35g Masło ekstra 6 g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna/gluten/ sól, zakwas , Masło 83% /mleko/
	Schab pieczony	Schab wiepszowy,olej, sól, pieprz ziowy, papryka
	Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek kiszony	Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek kiszony
	Jabłko 100g	Jabłko
Obiad	Zabielana zupa koperkowa z kalarepą, kaszą pęczak oraz ziemniakami 250ml	Woda,koper, marchew, seler, por,kalarepa,kasza pęczak/gluten/ ziemniaki,śmietana 18% /mleko/
	Polędwiczki wieprzowe 60- 70 g	Polędwiczka wieprzowa, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek.
	Komosa ryżowa tricolor royal 80g. Ogórek zielony ze szczypiorkiem i jogurtem greckim	Komosa ryżowa tricolor. Ogórek zielony, szczypiorek, jogurt grecki /mleko/sól, pieprz.
	Woda z cytryną i miodem 150 ml	Woda,cytryna,miód naturalny/cytryna/
Podwieczorek	Pianka owocowa z musem jogurtowym i amarantusem espanowanym/ w słoiku/	Jogurt/mleko/,galaretka, żelatyna, woda,owoce sezonowe, maliny, jogurt naturalny, amarantus espanowany.
	Zawijasz z ciasta pinsa z siemieniem lnianym 35g	Mąka pszenna/gluten/,mąka ryżowa, mąka sojowa, olej, woda, drożdże, sól. Siemie lniane, jajo.

DIETA OGÓLNA

	ŚRODA	950 kcl
Śniadanie	Owsianka na mleku z pięciu rodzajów płatków z żurawiną 150ml	Mleko 2%,płatki z żyta, owsa, gryczane,jęczmienne, pszenne po 20% /gluten/ żurawina.
	Bułka wrocławska, bułka z ziarnami 35g, Masło ekstra 6g Filecik z indyka 20g, Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 10g. Smalczyk z białej fasoli ze smażoną cebulką 10g	Mąka pszenna/gluten/, sól, olej, drożdże ,mleko. Mąka pszenna razowa, nasiona słonecznika, sezam. Filet z indyka, sól, pieprz, czosnek, masło/mleko/. Jajo , masło/mleko/ szczypior. Biała fasola, cebula, pieprz, sól.
	Salata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka 20g. Melon 100g	Salata lodowa, ogórek zielony, papryka, pomidor. Melon,
Obiad	Zupa zielony kociołek 250ml	Ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper,brokuł, zielona fasolka szparagowa, groszek zielony.
	Makaron pełnoziarnisty z filetem indyka, brokułem w sosie śmietanowym.	Makaron razowy/gluten/, filet z indyka, brokuł, śmietana 18% /mleko/olej, cukier, sól, pieprz ziołowy.
	Kompot wiśniowy 150ml	Woda,wiśnie bez pestek, cukier
Podwieczorek	Parowańce z musem truskawkowym 120g	Mąka pszenna,jaja,drożdże,mleko. Mus- truskawka, cukier.
	Czekolada 150ml	Mleko,czekolada, kakao

DIETA OGÓLNA

	CZWARTEK	920kcal
Śniadanie	Biała komosa ryżowa na mleku z brzoskwinia 200m	Mleko 2% , biała komosa ryżowa, brzoskwinia w syropie.
	Bułka graham 35g. Masło ekstra 6 g. Pasztet 20g	Mąka pszenna/gluten/, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej. Masło /mleko/. Mięso wołowe, mięso z indyka - sól , pieprz, papryka, czosnek.
	Salata roszponka, ogórek małosolny, pomidor, papryka 20g. Nektarynka	Roszponka, ogórek kiszony, pomidor, papryka. Nektarynka
Obiad	Zupa ogórkowa (zabielana) na bulionie warzywnym z ziemniakami 250ml	Bulion warzywny - marchew, pietruszka, por,seler, ziemniaki, przecier ogórkowy. Śmietana 18% /mleko/.
	Roladki z nogi kurczaka z bakaliami 80g. Ryż brązowy 80g	Noga z kurczaka bez kości,czosnek, sól, papryka słodka, pieprz naturalny, żurawina, morela suszona. Ryż brązowy
	apusta pekińska,ogórek szklarniowy, por 100g Kompot z czarnej porzeczki 150ml	Kapusta pekińska,por,ogórek szklarniowy, sól, pieprz, olej rzepakowy. Woda, czarna porzeczka, cukier
Podwieczorek	Gofry szpinakowe z dżemem 80-100g	Mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja, mleko, proszek do pieczenia, sól, cukier, olej/laktoza, gluten, jajo/szpinak.
	Mleko 200ml	Mleko

DIETA OGÓLNA

	PIĄTEK	930kcal
Śniadanie	Gęsta kasza manna na mleku 200ml	Kasza manna/gluten/, mleko 2%
	Chleb Pan Bochenek wieloziarnisty 35g. Masło ekstra 6 g. Rolada drobiowa ze szpinakiem 20g	Mąka pszenna/gluten/, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, kwas asparginowy. Masło ekstra/mleko/. Kurczak trybowany, czosnek, sól, pieprz naturalny, papryka słodka, szpinak.
	Mix sałat, papryka kolorowa, pomidor, ogórek zielony 20	Salata lodowa, roszponka, rukola, szpinak, papryka kolorowa, pomidor, ogórek zielony
	Koktail maślanka, kefir, banan, otręby 150ml	Maślanka, kefir, banan, otręby /gluten, mleko/
Obiad	Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami i koperkiem 250ml	Woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, młoda kapusta, pomidor pellati, koperek.
	Pulpety rybne w sosie pomidorowo-warzywnym 100g . Kasza bulgur 60-80g. Surówka z marchewką, porem i jabłkiem 100g	Pulpety z miruny (miruna, cebula, bułka, jaja, sól, pieprz /gluten, jajo, ryba/ . Sos - marchewka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, wywar warzywny/. Marchew, jabłko, por, sól, cukier, oliwa z pestek winogron. Kasza bulgur.
	Kompot wieloowocowy 150ml	Woda, mieszanka kompotowa, cukier
Podwieczorek	Tosty pełnoziarniste z szynką i serem mozzarella. Papryka Bawarka 150ml	Pieczyno pełnoziarniste, ser mozzarella, szynka wędzona /mleko, gluten/ Papryka. Czarna herbata, mleko