

📅 22.07.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana drożdże cukier sól siemię lniane słonecznik

Oliwa z oliwek 5g

Plasterki sera wegańskiego 20g

Składniki: oda, olej kokosowy (19%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości (laktan kwasu glukozowego, kwas mlekowy), barwnik (beta-karoten), witamina d2, witamina b12.

Ogórek zielony 20g

Śliwki 1 szt

Herbata rumianek 200ml

Składniki: woda herbata rumianek

Zupa

Zupa ogórkowa 300ml

Składniki: woda ziemniaki ogórek kiszony marchew koperek sól pieprz

Obiad

Makaron bezglutenowy 120g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i bazylią 120g

Składniki: passata pomidorowa soczewica czerwona, nasiona suche cebula olej rzepakowy czosnek

Groszek z marchewką 60g

Składniki: groszek zielony marchew olej rzepakowy

Woda z cytryną 200ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Wafle ryżowe 2szt.

Składniki: ryż brązowy sól

Konfitura morelowa własnej produkcji 20g

Składniki: morele pektyna cukier

📅 23.07.2024 Wtorek

I Śniadanie

Prażone płatki jaglane z jogurtem wegańskim 150g

Składniki: jogurt wegański płatki jaglane rodzyнки suszone Żurawina suszona

Chleb bezglutenowy 30g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana drożdże cukier sól siemię lniane słonecznik

Oliwa z oliwek 5g

Plasterki szynki drobiowej 20g

Składniki: mięso z piersi kurczaka 90% woda skrobia ziemniaczana sól przyprawy i ekstrakty przypraw aromaty przeciwutleniacz: kwas askorbinowy substancja konserwująca: azotyn sodu

Pomidor 20g

Banan 1/2 szt

Herbata dzika róża 200ml

Składniki: woda herbata dzika róża

Zupa

Krupnik z kaszą jaglaną 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew kasza jaglana lubczyk sól pieprz

Obiad

Kotleciki mielone wieprzowe z cukinią 50g

Składniki: wieprzowina szynka surowa cukinia olej rzepakowy czosnek por

Ziemniaki gotowane 150g

Składniki: ziemniaki sól

Salata masłowa z jogurtem wegańskim 60g

Składniki: salata jogurt wegański

Woda z melisą 200ml

Składniki: woda melisa

Podwieczorek

Kalarepa słupki 20g

Składniki: kalarepa

Papryka słupki 20g

Składniki: papryka czerwona

Hummus własnej produkcji (sezam) 30g

Składniki: cieciorka tahini sezam sok z cytryny czosnek sól

📅 24.07.2024 Środa

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana drożdże cukier sól siemię lniane słonecznik

Oliwa z oliwek 5g

Hummus buraczany 30g

Składniki: ciecierzycza konserwowa burak sezam, nasiona

Rzodkiewka 20g

Morele 1/2 szt

Herbata rooibos 200ml

Składniki: woda cukier herbata rooibos

Zupa

Krem z cukinii z koperkiem 300ml

Składniki: woda cukinia ziemniaki marchew) koperek sól

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g

Składniki: chleb bezglutenowy

Obiad

Ryż z musem jabłkowym z rodzyнками i żurawiną 120g

Składniki: ryż biały, gotowany jabłko rodzyнки, suszone Żurawina suszona olej rzepakowy

Surówka z tartej marchewki z jogurtem wegańskim 60g

Składniki: marchew jogurt wegański

Kompot wiśniowo-jabłkowy 200ml

Składniki: woda jabłko wiśnie

Podwieczorek

Jogurt wegański z borówkami 30g

Składniki: jogurt wegański borówki

Wafle kukurydziane 2szt

Składniki: grys kukurydziany ziarno kukurydzy ryż biały sól himalajska

📅 25.07.2024 Czwartek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana drożdże cukier sól siemię lniane słonecznik

Oliwa z oliwek 5g

Pasta z groszku 30g

Składniki: groszek zielony oliwa z oliwek czosnek sól pieprz

Kalarepa 20g

Herbata melisa 200ml

Składniki: woda herbata melisa

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

Składniki: woda marchew Śmietanka 30% (mleko) ryż biały koncentrat pomidorowy 30% sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Paluszki rybne z dorsza 50g

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry (ryba) olej rzepakowy sól przyprawa ziołowa woda

Ziemniaki gotowane 150g

Składniki: ziemniaki sól

Surówka z białej kapusty 60g

Składniki: kapusta biała marchew olej rzepakowy koperek

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Melon/arbut 100g

Banan 1/2 szt

Wafle ryżowe 2szt.

Składniki: ryż brązowy sól

📅 26.07.2024 Piątek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana drożdże cukier sól siemię lniane słonecznik

Oliwa z oliwek 5g

Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami. 30g

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche pomidory suszone w oleju czosnek

Salata 1szt.

Jabłko 1/2 szt

Herbata mięta 200ml

Składniki: woda herbata mięta

Zupa

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą jaglaną 300ml

Składniki: woda ziemniaki fasolka szparagowa marchew) groszek zielony kasza jaglana lubczyk sól

Obiad

Pierogi z mięsem wieprzowym 3szt

Składniki: wieprzowina łopatka mąka kukurydziana mąka ryżowa cebula marchew pietruszka, korzeń olej rzepakowy pieprz sól

Surówka z białej rzepy z jabłkiem i jogurtem wegańskim 60g

Składniki: rzepa jabłko jogurt wegański

Kompot jabłkowo-truskawkowy 200ml

Składniki: woda jabłko truskawki

Podwieczorek

Bułka bezglutenowa 1szt.

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana drożdże cukier sól siemię lniane słonecznik

Pesto bazyliowo-pietruszkowe 20g

Składniki: bazylia świeża natka pietruszki czosnek sok z świeżej cytryny olej rzepakowy

