

📅 22.07.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

**Chleb baltazar (pszenica żyto jęczmień sezam)** 60g

Składniki: woda mąka pszenna suszony zakwas żytni płatki ziemniaczane sól drożdże **śród jęczmienny** len sezam sól słonecznik czosnek nasiona czarnuszki.

**Oliwa z oliwek** 5g

**Plasterki sera wegańskiego**

Składniki: oda, olej kokosowy (19%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości (lakton 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 Śmietanka 30% (**mleko**) marchew koperek sól pieprz

Obiad

**Makaron penne (pszenica)** 120g

Składniki: mąka z pszenicy durum, mąka pszenna

**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

**Chlebek chrupki (pszenica żyto jęczmień)** 2szt.

Składniki: 601% mąka żytnia mąka pszenna woda 26% błonnik pszeny ekstrakt słodowy jęczmienny 2% inulina sól

**Konfitura morelowa własnej produkcji** 20g

Składniki: morele pektyna cukier

📅 23.07.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

**Prażone płatki owsiane z jogurtem wegańskim** 150g

Składniki: jogurt wegański płatki **owsiane** rodzyнки suszone Żurawina suszona

**Chleb graham (pszenica)** 30g

Składniki: mąka pszenna 750 mąka pszenna graham 1850 drożdże sól

**Oliwa z oliwek** 5g

**Pasta z groszku** 30g

Składniki: groszek zielony oliwa z oliwek czosnek sól pieprz

**Pomidor** 20g

**Banan** ½ 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 bulki **pszenne** grahamki 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: cieciorca tahini sezam sok z cytryny czosnek sól

📅 24.07.2024 **Środa**

I Śniadanie

**Chleb żytni (żyto)** 60 g

Składniki: mąka żytnia woda naturalny zakwas chlebowy sól drożdże **śród jęczmienny**

**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

**Rzodkiewka** 20g

**Morele** ½ 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 żytniego** 10g

Składniki: chleb żytni (**żyto**)

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 wiśnia

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 z siemieniem lnianym (pszenica, żyto)** 60g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, zakwas ( mąka **żytnia**, woda), mąka **żytnia**, siemię lniane, olej, sól, drożdże

**Oliwa z oliwek** 5g

**Hummus buraczany** 30g

Składniki: ciecierzycza konserwowa burak **sezam**, nasiona

**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**) mąka **pszenna**, typ 450 olej rzepakowy skrobia ziemniaczana sól przyprawa żółta drożdże piekarskie, prasowane 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** ½ szt

**Wafle ryżowe** 2szt.

Składniki: ryż brązowy sól

📅 26.07.2024 **Piątek**

I Śniadanie

**Chleb z pradawnych zbóż (pszenica orkisz)** 60g

Składniki: mąka pszenna mąka orkiszowa mąka orkisz baulander pszenna khorasan pszenica płaskurka pszenica samopsza zakwas orkiszowy woda sól drożdże

**Oliwa z oliwek** 5g

**Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami.** 30g

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche pomidory suszone w oleju czosnek

**Salata** 1szt.

**Jabłko** ½ szt

**Herbata mięta** 200ml

Składniki: woda herbata mięta

Zupa

**Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą jaglaną** 300ml

Składniki: woda ziemniaki fasolka szparagowa marchew Śmietanka 30% (**mleko**) groszek zielony kasza jaglana lubczyk sól

Obiad

**Pierogi z mięsem wieprzowym** 3szt

Składniki: wieprzowina łopata mąka **pszenna**, typ 450 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 pomidorowa (pszenica, żyto)** 1szt.

Składniki: mąka pszenna 56,7 %, woda, sól, drożdże, mąka żytnia, przecier pomidorowy

**Pesto bazyliowo-pietruszkowe** 20g

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







