

📅 22.07.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb baltazar (pszenica żyto jęczmień sezam) 60g

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

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Plasterki sera żółtego dojrzewającego (mleko) 20g

Składniki: mleko pasteryzowane sól stabilizator: chlorek wapnia kultury bakterii podpuszczka mikrobiologiczna

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 pszenny 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 naturalnym 150g

Składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) płatki owsiane rodzynki suszone Żurawina suszona

Chleb graham (pszenica) 30g

Składniki: mąka pszenna 750 mąka pszenna graham 1850 drożdże sól

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Pasta z groszku 30g

Składniki: groszek zielony oliwa z oliwek czosnek sól pieprz

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 mleko krowie, 2% tłuszczu bułki pszenne grahamki olej rzepakowy jaja kurze całe czosnek por

Ziemniaki gotowane 150g

Składniki: ziemniaki sól

Sałata masłowa z jogurtem 60g

Składniki: sałata jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

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 żytni (żyto) 60 g

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

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

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 1/2 szt

Herbata rooibos 200ml

Składniki: woda cukier herbata rooibos

Zupa

Krem z cukinii z koperkiem 300ml

Składniki: woda cukinia ziemniaki marchew Śmietanka 30% (mleko) koperek sól

Grzanki z chleba razowego 10g

Składniki: chleb żytni (żyto)

Obiad

Ryż z musem jabłkowym z rodzynkami i żurawiną 120g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu ryż biały, gotowany jabłko rodzynki, suszone Żurawina suszona olej rzepakowy

Surówka z tartej marchewki z jogurtem naturalnym 60g

Składniki: marchew jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

Kompot wiśniowo-jabłkowy 200ml

Składniki: woda jabłko wiśnie

Podwieczorek

Twarożek z borówkami 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 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

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g

Składniki: jajka gotowane na twardo jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) szczypiorek

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 ziołowa 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/arbuz 100g

Banan 1/2 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 khorsan pszenica płaskurka pszenica samopsza zakwas orkiszowy woda sól drożdże

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Twarożek ze szczypiorkiem. 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) szczypiorek

Sałata 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 Śmietanka 30% (mleko) groszek zielony kasza jaglana lubczyk sól

Obiad

Pierogi z mięsem wieprzowym 3szt

Składniki: wieprzowina łopatka mąka pszenna, typ 450 cebula marchew pietruszka, korzeń olej rzepakowy pieprz sól

Surówka z białej rzepy z jabłkiem i jogurtem 60g

Składniki: rzepa jabłko jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

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

Masełko pietruszkowo-czosnkowe 20g

Składniki: masło ekstra (mleko) czosnek natka pietruszki

