

📅 26.08.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Oliwa 5g

Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 30g

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche pomidory suszone w oleju czosnek

Ogórek zielony 20g

Banan ½ szt

Herbata aronia z maliną 200ml

Zupa

Zupa ogórkowa 300ml

Składniki: woda ogórek kiszony ziemniaki marchew koperek sól pieprz

Obiad

Makaron bezglutenowy 120g

Pesto bazyliowo-pietruszkowe 50g

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

Wiórki sera wegańskiego 10g

Surówka z marchewki i jabłka 60g

Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy

Woda z grejpfrutem 200ml

Składniki: woda grejpfrut

Podwieczorek

Bułka bezglutenowa 1szt

Konfitura porzeczkowa własnej produkcji 20g

Składniki: porzeczki czerwone cukier pektyna

📅 27.08.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Oliwa 5g

Pasta z groszku 30g

Składniki: groszek zielony czosnek oliwa z oliwek sól pieprz

Kalarepa 20g

Śliwki 1szt

Herbata czarna porzeczką z cytryną 200ml

Zupa

Krem z białych warzyw z nasionami słonecznika 300ml

Składniki: woda kalafior ziemniaki marchew pietruszka, korzeń por słonecznik, nasiona natka pietruszki sól pieprz liść laurowy ziele angielskie gałka muszkatołowa tymianek

Obiad

Bitki wieprzowe w sosie własnym 50g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości woda olej rzepakowy pieprz sól

Kasza gryczana 120g

Buraczki pieczone na parze 60g

Składniki: buraczki, jabłko, olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda jabłko porzeczki czerwone

Podwieczorek

Domowe ciasto ze śliwkami 50g

Składniki: Mąka kukurydziana, skrobia ziemniaczana, cukier, olej rzepakowy, siemię lniane, śliwki, mleko owsiane

📅 28.08.2024 **Środa**

I Śniadanie

Domowa granola z jogurtem wegańskim 150g

Składniki: jogurt wegański płatki owsiane rodzyunki, suszone Żurawina suszona

Chleb bezglutenowy 30g

Oliwa 5g

Pasta z pieczonej papryki 30g

Składniki: papryka czerwona soczewica czerwona, nasiona suche olej rzepakowy czosnek ziola prowansalskie cebula

Jabłko ½ szt

Herbata rumianek 200ml

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

Składniki: woda marchew makaron bezglutenowy koncentrat pomidorowy sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Kotleciki z łososia z koperkiem 50g

Składniki: Łosoś świeży (ryba) cebula koperek

Ziemniaki gotowane 150g

Składniki: ziemniaki sól

Surówka z białej kapusty z vinegretem 60g

Składniki: kapusta biała oliwa z oliwek czosnek cytryna miód pszczele

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Banan ½ szt

Nektaryna ½ szt

Bułka z jabłkami bezglutenowa 1szt

📅 29.08.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Oliwa 5g

Plasterki schabu pieczonego 20g

Składniki: schab, sól, pieprz, czosnek, majeranek, tymianek, kolendra

Rzodkiewka 20g

Gruszka ½ szt

Herbata mięta 200ml

Zupa

Zupa jarzynowa z cukinią, papryką, groszkiem i ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki papryka czerwona groszek zielony marchew pietruszka sól

Obiad

Comberki drobiowe 50g

Składniki: mięso z uda kurczaka, bez skóry olej rzepakowy majeranek tymianek czosnek papryka słodka

Kasza jaglana 120g

Mizeria ze świeżym ogórkiem, koperkiem i jogurtem wegańskim 60g

Składniki: ogórek jogurt wegański koperek

Kompot jabłkowo-wiśniowy 200ml

Składniki: woda jabłko wiśnie

Podwieczorek

Domowy kisiel porzeczkowy 150g

Składniki: woda porzeczki czerwone skrobia ziemniaczana

Wafle ryżowe 2 szt

📅 30.08.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Oliwa 5g

Plasterki sera wegańskiego 20g

Pomidor 20g

Brzoskwinia ½ szt

Herbata rooibos 200ml

Zupa

Zupa kalafiorowa 300ml

Składniki: woda kalafior ziemniaki marchew koperek sól pieprz

Obiad

Warzywny kociołek z czerwoną soczewicą 120g

Składniki: passata pomidorowa bataty cukinia papryka soczewica czerwona, nasiona suche kukurydza bazylia suszona oregano suszone ziola prowansalskie

Ryż biały 120g

Woda z melisą 200ml

Podwieczorek

Dip z jogurtu wegańskiego z ziołami 30g

Składniki: jogurt wegański koperek, bazylia

Marchew słupek 20g

Ogórek słupek 20g

