

📅 26.08.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g
Oliwa 5g
Plasterki szynki drobiowej 20g
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 świderki pełnoziarnisty (pszenica) 120g
Pesto bazyliowo-pietruszkowe 50g
 Składniki: Składniki: bazyliia świeża natka pietruszki stonecznik 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 grahamka 1szt
Konfitura porzeczkowa własnej produkcji 20g
 Składniki: porzeczki czerwone cukier pektyna

📅 27.08.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb baltazar (pszenica, żyto, jęczmień, sezam) 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 stonecznik, 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 pszenna, olej, śliwki, cukier trzcinowy, mleko owsiane, jaja wegańskie

📅 28.08.2024 **Środa**

I Śniadanie

Domowa granola z jogurtem wegańskim 150g
 Składniki: jogurt wegański płatki owsiane rodzyunki, suszone Żurawina suszona
Chleb z siemieniem lnianym (pszenica, żyto) 30g
Oliwa 5g
Pasta z pieczonej papryki 30g
 Składniki: papryka czerwona soczewica czerwona, nasiona suche olej rzepakowy czosnek zioła prowansalskie cebula

Jabłko ½ szt
Herbata rumianek 200ml

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml
 Składniki: woda marchew makaron pszenny bezjajeczny 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 pszczeli
Woda z miętą 200ml
 Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Banan ½ szt
Nektaryna ½ szt
Słodka bułka bmj 1 szt

📅 29.08.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb z pradawnych zbóż (pszenica, orkisz) 60g
Oliwa 5g
Plasterki schabu pieczonego 20g
 Składniki: schab, sól, pieprz, czosnek, majeranek, tymianek, kolendra
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 jęczmienna 120g
Mizeria ze świeżym ogórkiem, koperkiem i jogurtem wegańskim 60g
 Składniki: ogórek jogurt wegański koperek

Kompot jabłkowo-wiśniowy 200ml
 Składniki: woda jabłko wiśnia

Podwieczorek

Domowy kisiel porzeczkowy 150g
 Składniki: woda porzeczki czerwone skrobia ziemniaczana
Wafle ryżowe 2 szt

📅 30.08.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb graham (pszenica) 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 bazyliia suszona oregano suszone zioła prowansalskie

Ryż biały 120g
Woda z melisą 200ml

Podwieczorek

Dip z jogurtu wegańskiego z ziołami 30g
 Składniki: jogurt wegański koperek, bazyliia
Marchew súpki 20g
Ogórek súpki 20g

