

📅 26.08.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

Masło (mleko) 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 Śmietanka 30% (mleko) koperek sól pieprz

Obiad

Makaron świderki pełnoziarnisty (pszenica) 120g

Pesto bazyliowo-pietruszkowe 50g

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

Parmezan 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

Masło (mleko) 5g

Pasta jajeczna 30g

Kalarepa 20g

Śliwki 1szt

Herbata czarna porzeczką z cytryną 200ml

Zupa

Krem z białych warzyw z nasionami słonecznika 300ml

Składniki: woda kalafior ziemniaki marchew Śmietanka 30% (mleko) pietruszka, korzeń por słonecznik, nasiona natka pietruszki sól pieprz liść laurowy ziele angielskie gałka muszkatołowa tymianek

Obiad

Kotleciki z ciecierzycy i marchewki w sosie ziołowym 50g/50g

Składniki: ciecierzycza jaja kurze całe ziemniaki marchew cebula olej rzepakowy czosnek sól pieprz

Kasza gryczana 120g

Buraczki pieczone na parze 60g

Składniki: buraczki, jabłko, olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda jabłko porzeczki czerwone

Podwieczorek

Ciasto maślane ze śliwkami 50g

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko) mąka pszenna, Śliwki cukier olej rzepakowy proszek do pieczenia (pszenica) cukier z prawdziwą wanilią

📅 28.08.2024 **Środa**

I Śniadanie

Domowa granola z jogurtem naturalnym 150g

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

Chleb z siemieniem lnianym (pszenica, żyto) 30g

Masło (mleko) 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 pszenny bezjajeczny Śmietanka 30% (mleko) koncentrat pomidorowy sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Kotleciki z białą fasolą 50g

Składniki: fasola biała, nasiona suche marchew ziemniaki jaja kurze całe, mąka pszenna tymianek oregano

Ziemniaki gotowane 150g

Składniki: ziemniaki sól

Surówka z białej kapusty z vinegretem 60g

Składniki: kapusta biała oliwa z oliwek czosnek cytryna miód pszczeli natka pietruszki

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Banan ½ szt

Nektaryna ½ szt

Croissant 1 szt

📅 29.08.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb z pradawnych zbóż (pszenica, orkisz) 60g

Masło (mleko) 5g

Twarożek ze szczypiorkiem 30g

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

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 Śmietanka 30% (mleko) sól

Obiad

Kotleciki z groszku 50g

Składniki: groszek zielony jaja kurze całe ziemniaki marchew cebula olej rzepakowy czosnek sól pieprz

Kasza jęczmienna 120g

Mizeria ze świeżym ogórkiem, koperkiem i jogurtem naturalnym 60g

Składniki: ogórek jogurt naturalny koperek

Kompot jabłkowo-wiśniowy 200g

Składniki: woda jabłko wiśnie

Podwieczorek

Domowy kisiel porzeczkowy 150g

Składniki: woda porzeczka skrobia ziemniaczana

Wafle ryżowe 2 szt

📅 30.08.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb graham (pszenica) 60g

Masło (mleko) 5g

Plasterki sera żółtego dojrzewającego (mleko) 20g

Pomidor 20g

Brzoskwinia ½ szt

Herbata rooibos 200ml

Zupa

Zupa kalafiorowa 300ml

Składniki: woda kalafior ziemniaki marchew Śmietanka 30% (mleko) 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 jogurtowy z ziołami 30g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), koperek, bazylia

Marchew súpki 20g

Ogórek súpki 20g

