

Poniedziałek

Śniadanie: Złota jaglanka z rodzynkami i masłem orzechowym - ; Kanapki z wędliną drobiową - ; Kanapki z pastą paprykową - ; Świeże warzywa, sałata, kiełki - ; Kakao -

Obiad: Zupa krem z dyni - ; : Pulpeciki z szynki wieprzowej - ; Klopsiki z ciecierzycy (wege) - ; Sos z pieczonych warzyw - ; Kasza jęczmienna pęczak - ; kasza gryczana (bgl) - ; Surówka z buraków - ; Kompot

Podwieczorek: Karmelowy budyń jaglany - ; Kanapki - ; Ogórek zielony - ; Gruszka -

Wtorek

Śniadanie: Mleko z domową granolą - ; Kanapki z wędliną - ; Kanapki z pastą z czerwonej soczewicy i słonecznika - ; Świeże warzywa, sałata, kiełki - ; Herbata ziołowa

Obiad: : Zupa ogórkowa - ; Delikatne kotleciki z kurczaka - ; Kotlety z soczewicy (wege) - ; Ziemniaki gotowane - ; Surówka z kapusty, kukurydzy i marchewki - ; Woda z miętą i cytryną

Podwieczorek: : Jogurt z morelami i bananem - ; Ciasto drożdżowe ze śliwkami - Ciasteczka owsiane z rodzynkami (bml, bgl) - ; herbata

Środa

Śniadanie: Ryżanka z jabłkiem i brzoskwiniami - ; Kanapki z pieczonym schabem - ; Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką - ; Świeże warzywa - ; Herbata z dzikiej róży

Obiad: Zupa kalafiorowa - ; Burgery z kapusty i koperku - ; Pieczone warzywa - ; Surówka z marchewki ze śliwkami - ; Kompot

Podwieczorek: Pełnoziarniste tosty z mozzarellą i wędliną drobiową - ; Domowy ketchup - ; Banan - ; Woda z owocami

Czwartek

Śniadanie: Jajecznica z pary - ; Kanapki z pieczonym pasztetem drobiowym - ; Kanapki z pastą z pieczonych warzyw - ; Świeże warzywa, sałata, kiełki - ; Kakao

Obiad: Krupnik jaglany - ; Kluski leniwe z dynią i owocami - ; Kopytka z dynią - ; Woda z ogórkiem i bazylią

Podwieczorek: Bezglutenowe placuszki z marchwi i dyni - ; Winogrona i mandarynki - ; Herbata

Piątek

Śniadanie: Zupa zacierkowa na mleku - ; Kanapki z serem żółtym - ; Kanapki z pastą z czerwonej fasoli - ; Warzywa (papryka, ogórek, kalarepa) - ; Herbata żurawinowa

Obiad: Barszcz - ; Makaron z łososiem i szpinakiem - ; Makaron z ricottą i szpinakiem (wege) ; Kompot

Podwieczorek: Pizza pełnoziarnista (ciasto) - ; Pizza pełnoziarnista (dodatki) - ; Pizza bezglutenowa ; - Kisiel wiśniowy - ; Woda z owocami -

bml - bezmleczne, bgl - bezglutenowe, wege - wegetariańskie

W przypadku diety bezmlecznej zupy mleczne przygotowane są na mleku roślinnym