

Poniedziałek

Zupa ziemniaczana z wiórkami warzyw korzennych na wywarze warzywnym 350g

Składniki: Woda, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, cebula, seler (**seler**), por,
olej rzepakowy, pietruszka, czosnek

Podwieczorek

Rogal pszenny 30g koktajl cynamonowy z gruszką i miodem 150g

Składniki: gruszka, mleko (**mleko**), jogurt naturalny (mleko), miód pszczeni, cynamon w proszku

Wtorek

Risotto ze szpinakiem i mięsem z indyka miż warzyw gotowanych 370g

Składniki: woda, mięso z pierś indyka, szpinak, ryż biały, cebula, serek mascarpone (**mleko**), marchewka, por, seler (**seler**), pietruszka, olej rzepakowy, czosnek, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, oliwa z oliwek

Podwieczorek

Tęczowa mleczna galaretką z bananem 130g marchew wiórki 30g

Składniki: mleko, banan, galaretka owocowa, marchew

Środa

Pierogi leniwe serem 220g masło do polania pierogów 5g owoc sezonowy 70g

Składniki: ser twarogowy półtłusty(**mleko**), jaja (**jajko**), mąka pszenna (**gluten**), masło (**mleko**), sos jogurtowo jagodowy, jogurt naturalny (**mleko**), jagody leśne,

Podwieczorek

Sałatka makaronowa z kukurydzą awokado, tofu z sosem 60g, bagietka z masłem czosnkowym 35g

Składniki: jogurt naturalny (**mleko**), makaron pszenny orzo (**gluten**), tofu naturalna (**soja**), papryka czerwona, kukurydza, awokado, jaja (**jaja**), cebula czerwona, sok z cytryny, czosnek, bagietka pszenna (**gluten**), masło(**mleko**), czosnek

Czwartek

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, por, seler (**seler**), pietruszka, olej rzepakowy, koper suszony

Podwieczorek

Budyń czekoladowy bez cukru 150g mus brzoskwiniowo- truskawkowy 50g

Składniki: mleko (**mleko**), budyń w proszku, truskawki mrożone, brzoskwinie, herbatniki (**gluten, mleko, jaja**)

Piątek

Burger rybny pieczony 80g z ziemniakami i surówką z białej kapusty i ogórka 220g

Składniki: dorsz (ryby), bułka pszenna (gluten), marchew, bułka tarta (gluten), jaja (jajko), cebula, pietruszka, musztarda (gorczyca), sok z cytryny, ziemniaki, oliwa z oliwek, kapusta biała, marchew, ogórek świeży, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sok z cytryny

Podwieczorek

Paluch drożdżowy z makiem 35g talerzyk owocowy 100g

Składniki: mąka pszenna (gluten), woda, drożdże piekarskie, oliwa z oliwek, mak niebieski, ziarna, cukier, gruszka mandarynka