

	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa</b>	<b>Drugie danie</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek 3.01</b>	Chleb żytni 2 szt z masłem roślinnym 5g, szynka Babuni 1 szt, twarożek wegański z tofu z ziołami 20g, kielki 3g, marchewka do chrupania 10g (1,6,7) Napój do śniadania (B) - Napar owocowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g (9)	Kurczak po meksykańsku z kukurydzą i papryką 130g, ryż gotowany na parze 100g (9) Napój do obiadu (B) – Woda 250 ml	Wafel ryżowe 1 szt z dżemem truskawkowym 20g, 0,5 szt pomarańczy
<b>Wtorek 4.01</b>	Chleb żytni 2 szt z masłem roślinnym 5g, omlecek wegański z pieca 1 szt, parówka wieprzowa 1 szt, ketchup własnej produkcji 20g, sałata liść, papryka do chrupania 10g (1,7) Napój do śniadania (B) - Napar owocowy 250ml	Parzybroda z dodatkiem mięsnym 250g (9)	Makaron bezglutenowy 130g w sosie brokułowym z warzywami i tofu 130g (6,9) Napój do obiadu (B) - Kompot owocowy 200 ml	Mus owocowy z bananem i truskawką 150g, domowa granola do posypania 30g
<b>Środa 5.01</b>	Kaszka kukurydziana na mleku kokosowym 150g z borówką 30g, chleb żytni 1 szt z masłem roślinnym 5g, szynka z piersi kurczaka 1 szt, pomidor 20g (1,7)	Krem cebulowo-porowy 250g z pestkami dyni 5g (9)	Schab pieczony 1 szt w sosie pieczeniowym 50g, kasza gryczana 100g, buraczki z jabłkiem 70g (9) Napój do obiadu (B) - Kompot owocowy 200 ml	Muffinka bezglutenowa 1 szt, sos owocowy gruszka, brzoskwinia i malina do maczania 50g
<b>Czwartek 6.01</b>	-	-	-	-
<b>Piątek 7.01</b>	Chleb żytni 2 szt z masłem roślinnym 5g, hummus z suszonymi pomidorami 20g, powidła śliwkowe 20g, biała rzodkiew do chrupania 10g, ogórek kiszony 10g (1,7) Napój do śniadania (B) - Napar owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z zieloną fasolą 250 ml (9)	Curry z ananasem, cukinią i papryką na mleczku kokosowym 130g, ryż gotowany 100g (9) Napój do obiadu (B) – Woda 250 ml	Gruszka 1 szt, chrupki kukurydziane 2 szt