

	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 31.01	Płatki kukurydziane 30g na mleku kokosowym 150g, chleb żytni 1 szt z masłem roślinnym 5g, pasta z ciecierzycy z suszonym pomidorem 20g, kiełki 3g (1)	Krem z buraka 250g z prażonym słonecznikiem 5g (9)	Strogonow wegański z ogórkiem kiszonym, tofu i papryką 130g, kasza jaglana 100g, woda mineralna 250 ml (6,9)	Gruszka 1 szt, sprężynki kukurydziane 1 szt
Wtorek 1.02	Chleb żytni 2 szt z masłem roślinnym 10g, sałatka jarzynowa 50g, omlecek wege z ciecierzycy posypyany szczypiorkiem 1 szt, pomidor 20g, ogórek kiszony 10g, napar owocowy 250 ml (1)	Grochówka z włoszczyzną w paski (9)	Makaron bezglutenowy 180g z musem owocowym truskawka-jabłko 50g, surówka z marchewki i brzoskwini 70g, kompot owocowy 200 ml	Bezglutenowa ciasto wytrawna z musem dyniowym i ziołami 1 szt
Środa 2.02	Naleśnik gryczany ze świeżymi warzywami (sałata, ogórek, pomidor) 1 szt, chleb żytni 1 szt z masłem roślinnym 5g, pasta z cukinii z curry 20g, ogórek zielony 10g, biała rzodkiew do chrupania 10g, napar owocowy 250 ml (1)	Zupa pomidorowa 200 ml z makaronem bezglutenowy 50g (9)	Burger marchewkowy z ciecierzycą 1 szt, ziemniaki puree z masłem klarowanym 150g, surówka z marchewki i jabłka 70g, woda mineralna 250 ml (7)	Mus truskawka-banan 150g, granola bezglutenowa z żurawiną 30g
Czwartek 3.02	Jaglanka na mleku kokosowym z rodzynkami 150g, chleb żytni 1 szt z masłem roślinnym 5g, pasztet warzywny pieczony 1 szt, sałata liść (1,9)	Jarzynowa z brokułem 250g (9)	Leczo warzywne z cukinią, papryką i bakłażanem 100g, kasza gryczana 100g, buraczki z cebulką 70g, kompot owocowy 200 ml (9)	Galaretka owocowa z wiśnią 150g, wafle ryżowe 2 szt
Piątek 4.02	Chleb żytni 2 szt z masłem roślinnym 10g, pieczeń warzywna 1 szt, powidła śliwkowe 20g, marchewka do chrupania 10g, papryka kolorowa 10g, napar owocowy 250 ml (1)	Krupnik z kaszą jaglaną 250g (9)	Kotlet z czerwonej soczewicy 1 szt, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, surówka z kapusty kiszonej 70g, kompot owocowy 200 ml	Bezglutenowa ciasto z brzoskwinia 1 szt