**TYDZIEŃ 5**

**PONIEDZIAŁEK**

**Źródło zdrowia 5 posiłków/ Sportowa 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Kanapki z pastą jajeczną i nowalijkami (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Rzodkiewka, Chlebek chrupki (mąka żytnia (**gluten żytni**), mąka pszenna **(gluten pszenny**), sól, drożdże, woda), Marchew, Ogórki konserwowe, Cebula, Serek kremowy śmietankowy (śmietanka (**mleko**), **mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka), Natka pietruszki, Rukola, Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Szczypiorek, Kiełki lucerny, Musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, sól, kwas: kwas cytrynowy), Ksylitol, Chrzan tarty, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**II śniadanie**

**Koktajl ZIELONO MI (Na zimno)**

Składniki:

Gruszka, Woda, Szpinak (świeży), Ogórek gruntowy, Olej lniany tłoczony na zimno

**Obiad**

**Pappardelle z kurczakiem i szpinakiem w sosie curry (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron pappardelle (pszenica durum ( **gluten pszenny**), sól, woda, oliwa), Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Śmietanka 30% (**mleko** pasteryzowane), Szpinak (świeży), Suszone pomidory, Oliwa z oliwek, Curry, Czosnek, Kurkuma

**Podwieczorek**

**Tarta z truskawkami i rabarbarem (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki świeże, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Rabarbar, Ksylitol, Białko jaja (**jaja**), Masło extra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**), Żółtko jaja kurzego (**jaja**), Migdały w płatkach (**orzechy**), Skrobia ziemniaczana, Sól

**Kolacja**

**Sałatka z cukinią i fetą (Na zimno)**

Składniki:

Cukinia, Ser feta (**mleko** pasteryzowane, só, reg. kwasowości E575), Pomidory koktajlowe, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Roszponka, Rukola, Sok z cytryny, Czosnek, Ksylitol, Oregano (suszone), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Posiłek dodatkowy**

**Burgery z mięsa indyka z papryką i pomidorem z frytkami z piekarnika (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Ziemniaki, Bułka grahamka (mąka **pszenna** graham (**gluten pszenny**), mąka żytnia (**gluten żytni**), sól, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier) , Mięso mielone z podudzia indyka (ze skórą), Papryka czerwona (świeża), Pomidor, Cebula, Mąka z ciecierzycy, Ketchup, **Jaja** kurze , Sałata masłowa, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól (biała), Majeranek, Tymianek, Rozmaryn, Kolendra (suszone liście), Pieprz czarny mielony, Mielona papryka chili, Mielona słodka papryka, **Gorczyca**

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Kanapki z pastą jajeczną i nowalijkami (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze, Chlebek chrupki (mąka kukurydziana, sól, woda, drodż,, **soja, łubin**), Rzodkiewka, Ogórki kiszone (**gorczyca**), Marchew, Szalotka, Majonez (olej rzepakowy, woda, ocet, cukier, skrobia kukrydz., musztarda (woda, ocet, **gorczyca,** sól), sok cytrynowy), Rukola, Szczypiorek, Kiełki lucerny, Musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, sól, kwas: kwas cytrynowy), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**II śniadanie**

**Koktajl ZIELONO MI (Na zimno)**

Składniki:

Gruszka, Woda, Szpinak (świeży), Ogórek gruntowy, Olej lniany tłoczony na zimno

**Obiad**

**Pappardelle z kurczakiem i szpinakiem w sosie curry (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron pappardelle bezglutenowy, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Śmietana roślinna(woda, olej słonecznikowy, obłuszczone ziarno **soi** (4%), cukier, emulgator (estry sacharozy i kwasów tłuszczowych), stabilizatory (guma ksantanowa, guma guar, karagen), sól morska, aromat, Szpinak (świeży), Suszone pomidory, Oliwa z oliwek, Curry, Czosnek, Kurkuma

**Podwieczorek**

**Tarta bezglutenowa z truskawkami i rabarbarem (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki świeże, Rabarbar, Mąka bezglutenowa mix, Białko jaja (**jaja**), Ksylitol, Olej kokosowy (stały), Żółtko jaja kurzego (**jaja**), Migdały w płatkach (**orzechy**), Mąka jaglana, Skrobia ziemniaczana, Sól (biała)

**Kolacja**

**Sałatka z cukinią i tofu (Na zimno)**

Składniki:

Cukinia, Tofu naturalne (woda, ziarna soi(**soja**), sól), Pomidory koktajlowe, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Czosnek, Ksylitol, Oregano (suszone), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Dieta Wege 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Kanapki z pastą jajeczną i nowalijkami (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze, Chlebek chrupki (mąka żytnia (**gluten żytni**), mąka pszenna **(gluten pszenny**), sól, drożdże, woda), Ogórki konserwowe, Rzodkiewka, Marchew, Cebula, Serek kremowy śmietankowy (śmietanka (**mleko**), **mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka), Natka pietruszki, Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Rukola, Musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, sól, kwas: kwas cytrynowy),, Szczypiorek, Kiełki lucerny, Ksylitol, Chrzan tarty, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**II śniadanie**

**Koktajl ZIELONO MI (Na zimno)**

Składniki:

Gruszka, Woda, Szpinak (świeży), Ogórek gruntowy, Olej lniany tłoczony na zimno

**Obiad**

**Pappardelle ze szpinakiem w sosie curry (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron pappardelle (pszenica durum ( **gluten pszenny**), sól, woda, oliwa), Śmietanka 30%,(**mleko** pasteryzowane) Szpinak (świeży), Suszone pomidory, Oliwa z oliwek, Curry, Czosnek, Kurkuma

**Podwieczorek**

**Tarta z truskawkami i rabarbarem (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki świeże, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Rabarbar, Ksylitol, Białko **jaja**, Masło extra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)), Żółtko **jaja** kurzego, Migdały w płatkach (**orzechy**), Skrobia ziemniaczana, Sól (biała)

**Kolacja**

**Sałatka z cukinią i fetą (Na zimno)**

Składniki:

Cukinia, Ser feta (**mleko** pasteryzowane, só, reg. kwasowości E575), Pomidory koktajlowe, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Roszponka, Rukola, Sok z cytryny, Czosnek, Ksylitol, Oregano (suszone), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Pappardelle z kurczakiem i szpinakiem w sosie curry (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron pappardelle (pszenica durum ( **gluten pszenny**), Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Śmietanka 30% (**mleko** pasteryzowane), Szpinak (świeży), Suszone pomidory, Oliwa z oliwek, Curry, Czosnek, Kurkuma

**WTOREK**

**Źródło zdrowia 5 posiłków/ Sportowa 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Tost z serkiem i jajkiem sadzonym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Chleb ze słonecznikiem (mąka pszenna (**gluten pszenny**), mąka żytnia (**gluten żytni**), drożdże, woda, sól), Serek kremowy śmietankowy śmietanka (**mleko**), **mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka), **mleko** spożywcze 1,5% Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Chili płatki, Sól morska, Sól (biała)

**II śniadanie**

**Chłodnik (Na zimno)**

Składniki:

Kefir (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych), Bulion warzywny (woda, marchew, **seler,** pietruszka, sól), Burak, **Jaja** kurze (całe), Śmietana 12% (**mleko** pasteryzowane), Ziemniaki, Ogórek gruntowy, Szczypiorek, Koper ogrodowy, Czosnek, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Ocet

**Obiad**

**Marynowana polędwiczka wieprzowa z surówka z selera i pęczakiem (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza jęczmienna (pęczak (**gluten**)), Polędwica wieprzowa (surowa), **Seler** (korzeń), Winogrona, Cebula, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Śmietanka 30% **(mleko** pasteryzowane), Orzechy włoskie (**orzechy**), Olej rzepakowy, Sos sojowy ciemny (**soja**), Miód pszczeli, Cukier, Sok z cytryny, Czosnek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Mielona papryka chili, Mielona słodka papryka, Majeranek

**Podwieczorek**

**Czekoladowy pudding z tapioki z truskawkami (Na zimno)**

Składniki:

Napój kokosowy bez cukru, Truskawki świeże, Tapioka (granulat suchy), Ksylitol, Kakao (proszek 16%), Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Mięta (świeża)

**Kolacja**

**Krokiety ziemniaczane ze szpinakiem i sosem tzatziki (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Szpinak (mrożony), Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii, Ogórek gruntowy, **Jaja** kurze (całe), Ser Mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka.), Bułka tarta **(gluten pszenny**), Sałata rzymska, Szczypiorek, Sól (biała), Czosnek, Pieprz czarny mielony, Mielona gałka muszkatołowa, Mięta (świeża)

**Posiłek dodatkowy**

**Placuszki z kaszy manny z jogurtem (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza manna (**gluten pszenny**), **Mleko** uht (1.5% tł.), Jogurt kokosowy ( woda, ekstrakt kokosa, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), **Jaja** kurze, Odżywka białkowa – izolat (koncentrat białek serwatkowych (**mleko**), aromaty, subst. słądząca: sukraloza, barwnik: karoten), Czekolada gorzka ( cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa, aromat waniliowy), Ksylitol, Olej rzepakowy, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Tost z awocado i jajkiem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Awokado, Chleb bezglutenowy (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, kukurydziana), olej rzepakowy, syrop ryżowy, nasiona **sezamu**, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, drożdże, błonnik z babki jajowatej, cukier trzcinowy, sól himalajska), Olej rzepakowy, Natka pietruszki, **Sezam**, Sól morska, Chili płatki

**II śniadanie**

**Chłodnik bezmleczny (Na zimno)**

Składniki:

Bulion warzywny (woda, marchew, **seler**, pietruszka, sól), Mleczko kokosowe (12%), Burak, Ziemniaki, Sok z cytryny, **Jaja** kurze (całe), Ogórek gruntowy, Szczypiorek, Koper ogrodowy, Czosnek, Sól (biała), Ocet, Pieprz czarny mielony

**Obiad**

**Marynowana polędwiczka wieprzowaz kaszą gryczaną i surówką z selera (Na ciepło)**

Składniki:

Polędwica wieprzowa (surowa), Kasza gryczana biała, **Seler** (korzeń), Cebula, Winogrona, Oliwa z oliwek, Śmietanka 30% (**mleko** pasteryzowane), Jogurt sojowy naturalny (obłuszczone ziarna **soi**, sól, bakterie bifidus), Olej rzepakowy, Sos sojowy ciemny (**soja**), Miód pszczeli, Orzechy włoskie **(orzechy**), Oregano (suszone), Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Czosnek, Cukier, Tymianek, Mielona papryka chili, Mielona słodka papryka, Majeranek, Sok z cytryny

**Podwieczorek**

**Czekoladowy pudding z tapioki z truskawkami (Na zimno)**

Składniki:

Napój kokosowy bez cukru, Truskawki świeże, Tapioka (granulat suchy), Ksylitol, Kakao (proszek 16%), Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Mięta (świeża)

**Kolacja**

**Krokiety ziemniaczane ze szpinakiem z sosem tzatziki (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Jogurt sojowy naturalny(obłuszczone ziarna **soi**, sól, bakterie bifidus), Szpinak (mrożony), Ogórek gruntowy, **Jaja** kurze (całe), Bułka tarta(mąka pszenna (gluten **pszenny**), Czosnek, Sól (biała), Pieprz cytrynowy, Mielona gałka muszkatołowa, Pieprz czarny mielony

**Dieta Wege 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Tost z serkiem i jajkiem sadzonym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Chleb ze słonecznikiem słonecznikiem(mąka pszenna (**gluten pszenny**), mąka żytnia (**gluten żytni**), drożdże, woda, sól),, Serek kremowy śmietankowy (**mleko**), **mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka), **mleko** spożywcze

**II śniadanie**

**Chłodnik (Na zimno)**

Składniki:

Kefir (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych)), Bulion warzywny (woda, marchew, **seler**, pietruszka), Burak, **Jaja** kurze (całe), Śmietana 12% (**mleko** pasteyzowane), Ziemniaki, Ogórek gruntowy, Szczypiorek, Koper ogrodowy, Czosnek, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Ocet

**Alergeny:**

**Jaja, Mleko, Seler**

**Obiad**

**Kotlety z ciecierzycy i brokuła z surówką z selera i pęczakiem (Na ciepło)**

Składniki:

Ciecierzyca (w zalewie), Kasza jęczmienna (pęczak (**gluten**)), Brokuł, **Seler** (korzeń), Winogrona, Natka pietruszki, Mąka kukurydziana, Oliwa z oliwek, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **Orzechy** włoskie, Papryczka ostra (chili), Cukier, Sok z cytryny, Czosnek

**Podwieczorek**

**Czekoladowy pudding z tapioki z truskawkami (Na zimno)**

Składniki:

Napój kokosowy bez cukru, Truskawki świeże, Tapioka (granulat suchy), Ksylitol, Kakao (proszek 16%), Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Mięta (świeża)

**Kolacja**

**Krokiety ziemniaczane ze szpinakiem i sosem tzatziki (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Szpinak (mrożony), Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Ogórek gruntowy, **Jaja** kurze (całe), Ser Mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka.), Bułka tarta (**gluten pszenny**), Sałata rzymska, Szczypiorek, Sól (biała), Czosnek, Pieprz czarny mielony, Mielona gałka muszkatołowa, Mięta (świeża)

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Marynowana polędwiczka wieprzowa z surówka z selera i peczakiem (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza jęczmienna (pęczak (**gluten**)), Polędwica wieprzowa (surowa), **Seler** (korzeń), Winogrona, Cebula, Śmietanka 30% (**mleko pasteryzowane**), Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **Orzechy** włoskie, Olej rzepakowy, Sos **sojowy** ciemny, Miód pszczeli, Czosnek, Cukier, Sok z cytryny, Mielona papryka chili, Mielona słodka papryka, Majeranek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony

**ŚRODA**

**Źródło zdrowia 5 posiłków/Sportowa 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem i bułka pełnoziarnistą (Na zimno)**

Składniki:

Twaróg półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Bułka pełnoziarnista( mąka pszenna pełnoziarnista (**gluten pszenny**), mąka żytnia (gluten żytni), woda, drożdże, sól) , Rzodkiewka, Kefir (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych), Nasiona słonecznika, Sól (biała), Szczypiorek, Pieprz czarny mielony

**II śniadanie**

**Sałatka owocowa z sosem cytrynowo-miodowym i płatkami migdałów (Na zimno)**

Składniki:

Jabłko, Pomarańcza, Truskawki świeże, Winogrona, Migdały w płatkach (**orzechy**), Miód pszczeli, Sok z cytryny, Mięta (świeża)

**Obiad**

**Zapiekanka rybna z ziemniakami i bakłażanem (Na ciepło)**

Składniki:

Ogórki małosolne, Ziemniaki, Mintaj (świeży), **Jaja** kurze (całe), Bakłażan (oberżyna), Pomidor (bez skórki), Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Czosnek, Majeranek, Tymianek

**Podwieczorek**

**Mus truskawkowy (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki świeże, Śmietanka 36% (**mleko** pasteryzowane), Woda, Ksylitol, Sok pomarańczowy, Żelatyna

**Kolacja**

**Mini pizze z mozzarellą i szynką (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Woda, Mąka orkiszowa, Passata pomidorowa (przecier), Ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka.) szynka z piersi kurczaka (mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ich ekstraktów, aromaty, kwas askorbinowy i azotyn sodu), kukurydza (konserwowa), Oliwa z oliwek, Drożdże (piekarskie świeże), Sól (biała), Cukier, Oregano (suszone)

**Posiłek dodatkowy**

**Ryż jaśminowy z twarożkiem kokosowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** UHT (0.5% tł.), Morele świeże, Twaróg chudy, Ryż jaśminowy, Serek chudy homogenizowany (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Mięta (świeża)

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Nowalijkowy twarożek tofu z pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

Tofu naturalne (woda, ziarna soi(**soja**), sól), Bułki bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, kukurydziana), olej rzepakowy, syrop ryżowy, nasiona **sezamu**, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, drożdże, błonnik z babki jajowatej, cukier trzcinowy, sól himalajska, Majonez (olej rzepakowy,woda, ocet, cukier, skrobia kukrydz., musztarda (woda, ocet, **gorczyca,** sól), sok cytrynowy), Płatki drożdżowe, Rzodkiewka, Sok z cytryny, Szczypiorek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony

**II śniadanie**

**Sałatka owocowa z sosem cytrynowo-miodowym i płatkami migdałów (Na zimno)**

Składniki:

Jabłko, Pomarańcza, Truskawki świeże, Winogrona, Migdały w płatkach (**orzechy**), Miód pszczeli, Sok z cytryny, Mięta (świeża)

**Obiad**

**Zapiekanka rybna z ziemniakami i bakłażanem (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Mintaj (**ryby)**, Ogórki małosolne (**gorczyca**), **Jaja** kurze (całe), Bakłażan (oberżyna), Pomidor (bez skórki), Jogurt sojowy naturalny (obłuszczone ziarna **soi**, sól, bakterie bifidus), Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Czosnek, Tymianek, Majeranek

**Podwieczorek**

**Mus truskawkowy (Na zimno)**

Składniki:

Mleczko kokosowe (21%), Truskawki świeże, Ksylitol

**Kolacja**

**Bezglutenowa pizza francuska z brokułem i cebulą (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Brokuł, Ser wegański (woda, olej kokosowy, modyfikowana skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, sól morska, wegańskie aromaty, ekstrakt z oliwek, witamina B12, kolory: b-karoten, ekstrakt z papryki) Woda, Cebula, Mąka z ciecierzycy, Mąka jaglana, Mąka ryżowa, Mąka bezglutenowa mix, Rukola, Szczypiorek, Płatki drożdżowe, Oliwa z oliwek, Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Dieta Wege 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem i bułka pełnoziarnistą (Na zimno)**

Składniki:

Twaróg półtłusty(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Bułka pełnoziarnista( mąka pszenna pełnoziarnista (**gluten pszenny**), mąka żytnia (gluten żytni), woda, drożdże, sól), Rzodkiewka, Kefir ((**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych), Nasiona słonecznika, Sól (biała), Szczypiorek, Pieprz czarny mielony

**II śniadanie**

**Sałatka owocowa z sosem cytrynowo-miodowym i płatkami migdałów (Na zimno)**

Składniki:

Jabłko, Pomarańcza, Truskawki świeże, Winogrona, Migdały w płatkach (**orzech**y), Miód pszczeli, Sok z cytryny, Mięta (świeża)

**Obiad**

**Zapiekanka grecka z bakłażanem (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Ogórki małosolne (**gorczyca**), **Jaja** kurze (całe), Bakłażan (oberżyna), Pomidor (bez skórki), Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Natka pietruszki, Oliwa z oliwek, Czosnek, Majeranek, Tymianek

**Podwieczorek**

**Mus truskawkowy (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki świeże, Śmietanka 36% (**mleko** pasteryzowane), Woda, Ksylitol, Sok pomarańczowy, Żelatyna

**Kolacja**

**Mini pizze z mozzarellą (Na ciepło)**

Składniki:

Woda, Mąka orkiszowa (gluten **pszenny**), Passata pomidorowa (przecier), Ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka.), Cukinia, Kukurydza (konserwowa), Oliwa z oliwek, Papryka czerwona (świeża), Drożdże (piekarskie świeże), Cukier, Sól (biała), Oregano (suszone)

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Zapiekanka rybna z ziemniakami i bakłażanem (Na ciepło)**

Składniki:

Ogórki małosolne (gorczyca), Ziemniaki, Mintaj (**ryby**), **Jaja** kurze (całe), Bakłażan (oberżyna), Pomidor (bez skórki), Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Czosnek, Majeranek, Tymianek

**CZWARTEK**

**Źródło Zdrowia 5 posiłków /Sportowa 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Czekoladowa owsianka z morelami i orzechami włoskimi (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** spożywcze, płatki owsiane, Morele świeże, **Orzechy** włoskie, Miód pszczeli, Czekolada gorzka (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy)

**II śniadanie**

**Sałatka z gruszką, serem gorgonzola i pomidorkami (Na zimno)**

Składniki:

Gruszka, Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Kasza jaglana, Rukola, Ser gorgonzola (**mleko** pasteryzowane,
sól, podpuszczka), Granat, Sok z cytryny, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, **Orzechy** włoskie

**Obiad**

**Paleo pieczeń wieprzowa z ziemniakami i buraczkami na ciepło (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Burak, Szynka wieprzowa (surowa), Masło extra( śmietanka pasteryzowana (**mleko**)), Czosnek, Cebula, Koper ogrodowy, Mielona słodka papryka, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Majeranek, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Liść laurowy

**Podwieczorek**

**Koktajl z arbuzem, gruszką i płatkami ryżowymi**

Składniki:

Arbuz, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Gruszka, Miód pszczeli

**Kolacja**

**Tatar z suszonych pomidorów i grillowanej cukini z bruschettą i warzywami (Na zimno)**

Składniki:

Cukinia, Bagietka (mąka pszenna(**gluten pszenny**), woda, naturalny zakwas (mąka pszenna (**gluten pszenny**, woda, drożdże, sól), Ogórek gruntowy, Kalarepa, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Cebula, Szczypiorek, Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Ocet winny, Pieprz czarny mielony, Tymianek

**Posiłek dodatkowy**

**Omlet jabłkowy z sosem chalwowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Jabłko, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kutury bakterii), Odżywka białkowa – izolat (koncentrat białek serwatkowych (**mleko**), aromaty, subst. słądząca: sukraloza, barwnik: karoten), mąka owsiana, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Miód pszczeli, Migdały w płatkach (**orzechy**), Tahini (**sezam**), Syrop klonowy, Olej rzepakowy, Cynamon, Sól (biała), Proszek do pieczenia

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Czekoladowa owsianko-jaglanka z miętą i morelami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Napój migdałowy, Morele świeże, Płatki owsiane bezglutenowe, Płatki jaglane, Czekolada gorzka (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy), **Orzechy** laskowe, Miód pszczeli, Kakao (proszek 16%), Mięta (świeża)

**II śniadanie**

**Sałatka z gruszką, płatkami drożdżowymi i pomidorkami (Na zimno)**

Składniki:

Gruszka, Pomidory koktajlowe, Sałata lodowa, Rukola, Amarantus ekspandowany, **Orzechy** włoskie, Płatki drożdżowe, Oliwa z oliwek, Granat, Miód pszczeli, Sok z cytryny

**Obiad**

**Paleo pieczeń wieprzowa z ziemniakami i buraczkami na ciepło (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Burak, Szynka wieprzowa (surowa), Czosnek,), Cebula, Koper ogrodowy, Mielona słodka papryka, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Majeranek, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Liść laurowy

**Podwieczorek**

**Koktajl z arbuzem i gruszką (Na zimno)**

Składniki:

Napój ryżowy, Arbuz, Gruszka, Miód pszczeli

**Kolacja**

**Tatar z suszonych pomidorów i grillowanej cukini z bruschettą i warzywami Warzywa do tatara z cukini (Na zimno)**

Składniki:

Cukinia, Bagietka bezglutenowa(mąka ryżowa, woda, skrobia kukurydziana, skrobia ryżowa, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, substancja zagęszczająca: guma guar, hydroksymetyloceluloza; drożdże, olej rzepakowy, syrop ryżowy, cukier, sól, białko sojowe (**soja**)), Ogórek gruntowy, Kalarepa, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Cebula, Szczypiorek, Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Ocet winny, Pieprz czarny mielony, Tymianek

**Dieta Wege 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Czekoladowa owsianka z morelami i orzechami włoskimi (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** spożywcze (1.5 % TŁ.), płatki owsiane, Morele świeże, **Orzechy** włoskie, Miód pszczeli, Czekolada gorzka (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy),

**II śniadanie**

**Sałatka z gruszką, serem gorgonzola i pomidorkami (Na zimno)**

Składniki:

Gruszka, Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Kasza jaglana, Rukola, Ser gorgonzola (**mleko** pasteryzowane,
sól, podpuszczka), Granat, Sok z cytryny, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, **Orzechy** włoskie

**Obiad**

**Pieczeń wegatariańska z soczewicy z buraczkami (Na ciepło)**

Składniki:

Soczewica czerwona, Cebula, Ziemniaki, płatki owsiane, Burak, Masło extra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)), Płatki drożdżowe, Sos sojowy jasny (**soja**), Olej rzepakowy, Zioła prowansalskie, Natka pietruszki, Koper ogrodowy, Kurkuma, Sól (biała), Czosnek, Mielona papryka chili, Pieprz czarny mielony, Mielona słodka papryka

**Podwieczorek**

**Koktajl z arbuzem, gruszką i płatkami ryżowymi**

Składniki:

Arbuz, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Gruszka, Miód pszczeli

**Kolacja**

**Tatar z suszonych pomidorów i grillowanej cukini z bruschettą i warzywami (Na zimno)**

Składniki:

Cukinia, Bagietka ((mąka pszenna(**gluten pszenny**), woda, naturalny zakwas (mąka pszenna (**gluten pszenny**, woda, drożdże), sól.)), Ogórek gruntowy, Kalarepa, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Cebula, Szczypiorek, Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Ocet winny, Pieprz czarny mielony, Tymianek

**Dodatkowy posiłek 5 posiłków**

**Obiad**

**Paleo pieczeń wieprzowa z ziemniakami i buraczkami na ciepło (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Burak, Szynka wieprzowa (surowa), Czosnek, Masło extra (śmietanka pasteryzowana(**mleko**)), Cebula, Koper ogrodowy, Mielona słodka papryka, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Majeranek, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Liść laurowy

**PIĄTEK**

**Źródło zdrowia 5 posiłków/Sportowa 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Jajka faszerowane pastą chrzanową z łososiem wędzonym warzywami (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Ogórek gruntowy, Twaróg chudy (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa (**gluten żytni**), woda, drożdże, sól), Rzodkiewka, Łosoś (**ryby**), Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Chrzan tarty

**II śniadanie**

**Budyń jaglany z miodemi prażonymi jabłkami (Na zimno)**

Składniki:

Jabłko, **Mleko** bezlaktozowe 1,5% UHT, Sok jabłkowy, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Woda, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Rodzynki, Sok z cytryny, Syrop klonowy, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Cynamon

**Obiad**

**Czerwone curry z indykiem, i ryżem (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż basmati, Filet z piersi indyka (bez skóry), Papryka czerwona (świeża), Mleczko kokosowe (12%), Papryka żółta, Woda, Kolendra (świeża), Czerwona pasta curry (Chili 35%, trawa cytrynowa, galangal, sól, czosnek, szalotka, pasta z krewetek(**skorupiaki, ryby**) limonka kaffir, kmin., Ocet ryżowy, Olej kokosowy (płynny), Czosnek, Syrop klonowy, Sos rybny (**skorupiaki**), Sok z cytryny

**Podwieczorek**

**Naleśniki z twarożkiem straciatella i sosem wiśniowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Serek twarogowy (**mleko** pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana (**mleko**), cukier), **Mleko** uht (1.5% tł.), Wiśnie, Woda, Mąka orkiszowa (**gluten pszenny**), **Jaja** kurze (całe), Mąka gryczana (pełnoziarnista), Miód pszczeli, Czekolada gorzka (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy), Olej rzepakowy, Sól (biała)

**Kolacja**

**Flaczki z boczniaków z pitą (Na ciepło)**

Składniki:

Bulion warzywny (woda, marchew, **seler**, pietruszka), Boczniaki, PITA-BUŁKA PSZENNA (mąka pszenna (**gluten pszenny**), woda, sól, drożdże, glukoza), Cebula, Marchew, **Sele**r (korzeń), Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy (30%), Papryczka ostra (chili), Natka pietruszki, Czosnek, Sól (biała), Majeranek, Mielona słodka papryka, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy, Mielona gałka muszkatołowa

**Posiłek dodatkowy**

**Grillowany filet z kurczaka z makoronem brokułowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Brokuł, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Makaron gryczany, Pomidory koktajlowe, Oliwa z oliwek, Czosnek, Migdały w płatkach (**orzechy**), Płatki drożdżowe, Bazylia (świeża), Sól (biała), Zioła prowansalskie, Pieprz czarny mielony, Mielona słodka papryka

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Jajka faszerowane z łososiem wędzonym z warzywami (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Ogórek gruntowy, Chleb bezglutenowy (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, kukurydziana), olej rzepakowy, syrop ryżowy, nasiona **sezamu**, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, drożdże, błonnik z babki jajowatej, cukier trzcinowy, sól himalajska), Łosoś **(ryby)**, Jogurt sojowy naturalny (obłuszczone ziarna **soi**, woda), Majonez ((olej rzepakowy,woda, ocet, cukier, skrobia kukrydz., musztarda (woda, ocet, **gorczyca,** sól), sok cytrynowy), Musztarda(woda, ocet, **gorczyca**, sól), Chrzan tarty, Pieprz czarny mielony, Szczypiorek, Sól (biała), Koper ogrodowy

**II śniadanie**

**Domowy budyń waniliowy z prażonymi jabłkami (Na ciepło)**

Składniki:

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Jabłko, Mąka kokosowa, Skrobia ziemniaczana, Woda, Ksylitol, Żółtko **jaja** kurzego, Syrop klonowy, Cynamon, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Wanilia (laska)

**Obiad**

**Czerwone curry z indykiem, i ryżem (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż basmati, Filet z piersi indyka (bez skóry), Papryka czerwona (świeża), Mleczko kokosowe (12%), Papryka żółta, Woda, Kolendra (świeża), Czerwona pasta curry ((Chili 35%, trawa cytrynowa, galangal, sól, czosnek, szalotka, pasta z krewetek(**skorupiaki, ryby**)), Ocet ryżowy, Olej kokosowy (płynny), Czosnek, Syrop klonowy, Sos rybny (**skorupiaki**), Sok z cytryny

**Podwieczorek**

**Naleśniki bezglutenowe z twarożkiem straciatella i sosem wiśniowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Jogurt kokosowy (woda, ekstrakt kokosa, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), Wiśnie, Mleko migdałowe naturalne bio (orzechy), **Jaja** kurze (całe), Woda, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeli, Mąka owsiana bezglutenowa, Mąka ryżowa, Czekolada gorzka (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy), Olej kokosowy (płynny), Proszek do pieczenia

**Kolacja**

**Flaczki z boczniaków z pieczywem (Na ciepło)**

Składniki:

Bulion warzywny (woda, marchew, **seler**, pietruszka), Boczniaki, Chleb bezglutenowy (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, kukurydziana), olej rzepakowy, syrop ryżowy, nasiona **sezamu**, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, drożdże, błonnik z babki jajowatej, cukier trzcinowy, sól himalajska)ty), Cebula, Marchew, **Seler** (korzeń), Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy (30%), Papryczka ostra (chili), Natka pietruszki, Czosnek, Sól (biała), Majeranek, Mielona słodka papryka, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy, Mielona gałka muszkatołowa

**Dieta Wege 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Jajka faszerowane grillowanymi pieczarkami z ogórkiem i pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Ogórek gruntowy, Pieczarki, Chleb żytni razowy (maka żytnia razowa (**gluten żytni**), zakwas żytni (**gluten żytni**), woda , drożdże, sól), Majonez ((olej rzepakowy,woda, ocet, cukier, skrobia kukrydz., musztarda (woda, ocet, **gorczyca,** sól), sok cytrynowy), Natka pietruszki, Sól (biała), Pieprz czarny mielony

**II śniadanie**

**Budyń jaglany z miodemi prażonymi jabłkami (Na zimno)**

Składniki:

Jabłko, **Mleko** bezlaktozowe 1,5% UHT, Sok jabłkowy, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Woda, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bkterii), Rodzynki, Sok z cytryny, Syrop klonowy, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Cynamon

**Obiad**

**Czerwone curry z mlekiem kokosowym po tajsku z ryżem basmati (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż basmati, Mleczko kokosowe (12%), Tofu naturalne (woda, ziarna soi(**soja**), sól), Papryka czerwona (świeża), Olej kokosowy (płynny), Czerwona pasta curry (Chili 35%, trawa cytrynowa, galangal, sól, czosnek, szalotka, pasta z krewetek(**skorupiaki**)), Cukier brązowy

**Podwieczorek**

**Naleśniki z twarożkiem straciatella i sosem wiśniowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** uht (1.5% tł.), Serek twarogowy ((**mleko** pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana (**mleko**), cukier),), Wiśnie, Woda, Mąka orkiszowa, **Jaja** kurze (całe), Mąka gryczana (pełnoziarnista), Miód pszczeli, Czekolada gorzka(cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy), Olej rzepakowy, Sól (biała)

**Kolacja**

**Flaczki z boczniaków, Pita (Na ciepło)**

Składniki:

Bulion warzywny (woda, marchew, **seler**, pietruszka), Boczniaki, PITA-BUŁKA PSZENNA (mąka pszenna (**gluten pszenny**), woda, sól, drożdże, glukoza) , Cebula, Marchew, **Seler** (korzeń), Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy (30%), Papryczka ostra (chili), Natka pietruszki, Czosnek, Sól (biała), Majeranek, Mielona słodka papryka, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy, Mielona gałka muszkatołowa

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Czerwone curry z indykiem i ryżem (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż basmati, Filet z piersi indyka (bez skóry), Papryka czerwona (świeża), Mleczko kokosowe (12%), Papryka żółta, Woda, Kolendra (świeża), Czerwona pasta curry (Chili 35%, trawa cytrynowa, galangal, sól, czosnek, szalotka, pasta z krewetek(**skorupiaki**), Ocet ryżowy, Olej kokosowy (płynny), Czosnek, Syrop klonowy, Sos rybny, Sok z cytryny

**SOBOTA**

**Źródło zdrowia 5 posiłków/Sportowa 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Fit pancakes kukurydziano-jaglane,z serkiem wiejskim i truskawkami (Na zimno)**

Składniki:

**Mleko** spożywcze (2% tł.), **Jaja** kurze (całe), Serek wiejski (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Truskawki świeże, Dżem truskawkowy (niskosłodzony), Mąka kukurydziana, Mąka jaglana, Ksylitol

**II śniadanie**

**Zupa krem z cukini (Na ciepło)**

Składniki:

Bulion warzywny (woda, marchew, **seler,** pietuszka), Cukinia, Cebula, Śmietanka do kawy (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii.), Szpinak (świeży), Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia (świeża)

**Obiad**

**Penne z łososiem i brokułem (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron penne (mąka z pszenicy durum **(gluten pszenny),** Brokuł, Łosoś **(ryby),** Śmietanka do kawy **(mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Cebula, Śmietanka 30% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Czosnek, Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Koper ogrodowy, Skórka z cytryny (starta)

**Podwieczorek**

**Racuchy z jabłkami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Jabłko, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), MĄKA ORKISZOWA (**gluten pszenny**), **Jaja** kurze (całe), Mąka owsiana, Proszek do pieczenia, Ksylitol, Olej rzepakowy

**Kolacja**

**Kolorowe spring rolls z sosem orzechowym (Na zimno)**

Składniki:

Papier ryżowy, Papryka czerwona (świeża), Ogórek gruntowy, Marchew, Ser gouda (**mleko** pasteryzowane, bakterie mlekowe, podpuszczka, sól)), Rzodkiewka, Burak, Mango, Masło orzechowe (**orzechy**), Sos sojowy ciemny (**soja**), Woda, **Sezam**, Sok z limonki, Kolendra (świeża), Imbir, Czosnek

**Posiłek dodatkowy**

**Sałatka z kaszy bulgur, natki pietruszki, pomidorów i fasoli (Na zimno)**

Składniki:

Pomidor, Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Kasza bulgur (**gluten pszenny**), Ogórek gruntowy, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Natka pietruszki, Cynamon, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Kmin rzymski (kumin), Imbir mielony

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Bezglutenowy omlet biszkoptowy z dżemem i truskawkami (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Jogurt kokosowy(woda, ekstrakt kokosa, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych),, Truskawki świeże, Dżem truskawkowy (niskosłodzony), Mąka ryżowa, Cukier trzcinowy, Olej rzepakowy

**II śniadanie**

**Zupa krem z cukinii (Na ciepło)**

Składniki:

Bulion warzywny (woda, marchew, **seler**, pietruszka), Cukinia, Cebula, Śmietana roślinna woda, olej słonecznikowy, obłuszczone ziarno **soi** (4%), cukier, emulgator (estry sacharozy i kwasów tłuszczowych), stabilizatory (guma ksantanowa, guma guar, karagen), sól morska, aromat, Szpinak (świeży), Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia (świeża)

**Obiad**

**Makaron z łososiem i brokułem (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron bezglutenowy (świderki), Łosoś (**ryby**), Brokuł, Śmietana roślinna woda, olej słonecznikowy, obłuszczone ziarno **soi** (4%), cukier, emulgator (estry sacharozy i kwasów tłuszczowych), stabilizatory (guma ksantanowa, guma guar, karagen),, Cebula, Mleko sojowe naturalne bio (**soja**), Czosnek, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Skórka z cytryny (starta)

**Podwieczorek**

**Racuchy z jabłkami (Na ciepło)**

Składniki:

Jabłko, Mąka bezglutenowa mix, Jogurt sojowy naturalny (obłuszczone ziarna **soi,** woda), **Jaja** kurze (całe), Proszek do pieczenia, Ksylitol, Olej rzepakowy

**Kolacja**

**Spring rolls z sosem azjatyckim (Na zimno)**

Składniki:

Papier ryżowy, Mango, Papryka czerwona (świeża), Marchew, Awokado, Rukola, Sos sojowy ciemny (**soja**), Masło orzechowe (**orzechy**), Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok z limonki

**Dieta Wege 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Fit pancakes kukurydziano-jaglane,z serkiem wiejskim i truskawkami (Na zimno)**

Składniki:

**Mleko** spożywcze (2% tł.), **Jaja** kurze (całe), Serek wiejski (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterit), Truskawki świeże, Dżem truskawkowy (niskosłodzony), Mąka kukurydziana, Mąka jaglana, Ksylitol

**II śniadanie**

**Zupa krem z cukini (Na ciepło)**

Składniki:

Bulion warzywny (woda, marchew, **seler,** pietruszka), Cukinia, Cebula, Śmietanka do kawy (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Szpinak (świeży), Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia (świeża)

**Obiad**

**Penne z brokułem (Na ciepło)**

Składniki:

Brokuł, Makaron penne (pszenica durum (**gluten pszenny**), Śmietanka do kawy (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii.), Cebula, Śmietanka 30% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Czosnek, Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Koper ogrodowy, Skórka z cytryny (starta)

**Podwieczorek**

**Racuchy z jabłkami**

Składniki:

Jabłko, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), MĄKA ORKISZOWA (**gluten pszenny**), **Jaja** kurze (całe), Mąka owsiana, Proszek do pieczenia, Ksylitol, Olej rzepakowy

**Kolacja**

**Kolorowe spring rolls z sosem orzechowym (Na zimno)**

Składniki:

Papier ryżowy, Papryka czerwona (świeża), Ogórek gruntowy, Marchew, Ser gouda ((**mleko** pasteryzowane, bakterie mlekowe, podpuszczka, sól))y), Rzodkiewka, Burak, Mango, Masło orzechowe (**orzechy**), **Sezam**, Sos sojowy ciemny (**soja**), Woda, Sok z limonki, Kolendra (świeża), Imbir, Czosnek

**Dodatkowy posiłek 5 posiłków**

**Penne z łososiem i brokułem (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron penne ((mąka z pszenicy durum **(gluten pszenny),**), Brokuł, Łosoś (**ryby**), Śmietanka do kawy (**mleko** pasteryzowane, bakterie mlekowe), Cebula, Śmietanka 30% (**mleko** pasteryzowane, bakterii mlekowe), Czosnek, Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Koper ogrodowy, Skórka z cytryny (starta)