**TYDZIEŃ 2**

**PONIEDZIAŁEK**

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

**Śniadanie**

**Zapiekany omlet z pomidorkami koktajlowymi i boczkiem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Pomidory koktajlowe, Por, Komosa ryżowa (Quinoa), Cebula, Boczek wieprzowy (bez kości), Natka pietruszki, Mąka owsiana bezglutenowa, Szczypiorek, Roszponka, Olej rzepakowy, Sól (biała), Pieprz cytrynowy

**II śniadanie**

**Deser knoppers (Na ciepło)**

Składniki:

Serek twarogowy (**mleko pasteryzowane,** kultury bakterii mlekowych), Twaróg półtłusty (**mleko pasteryzowane,** kultury bakterii mlekowych), **Mleko** uht (1.5% tł.), Ksylitol, Cukier trzcinowy, Masło orzechowe (**orzechy** ziemne), **Orzechy** arachidowe, Kakao (proszek 16%), Olej kokosowy (płynny), Sól (biała)

**Obiad**

**Cevapcici z ziemniakami pieczonymi i buraczkami (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Mięso mielone wieprzowo-wołowe, Burak gotowany, Cebula, **Jaja** kurze (całe), Olej rzepakowy, Sól (biała), Czosnek, Pieprz czarny mielony, Koper ogrodowy, Ocet, Cukier, Mielona słodka papryka, Przyprawa do ziemniaków (sól, czosnek, owoc kolendry, papryka słodka, cebula, kminek, majeranek, liście kopru, cząber, nasiona kopru, pieprz czarny, chili. **seler, gorczyca**), Mielona papryka chili

**Podwieczorek**

**Żółty koktajl z mlekiem kokosowym i limonką (Na zimno)**

Składniki:

Ananas (świeży), Banan, Pomarańcza, Napój kokosowy bez cukru, Sok z limonki

**Kolacja**

**Placuszki ze szpinakiem polane sosem czosnkowym (Na ciepło)**

Składniki:

Jogurt naturalny (**mleko pasteryzowane,** kultury bakterii mlekowych**)**, Ser typu włoskiego (**mleko** pasteryzowane, kult. b. mlekowych), Szpinak (świeży), **Jaja** kurze (całe), mąka owsiana, **Mleko** uht (1.5% tł.), Kiełki rzodkiewki, Sól (biała), Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Oregano (suszone), Czosnek

**Posiłek dodatkowy**

**Makaron z brokułem, serem pleśniowym i kiełkami rzodkiewki oprószony pistacjami**

Składniki:

Brokuł, Makaron dwujajeczny **(gluten pszenny, jaja,** woda, sól), Ser gorgonzola (**mleko**), Pistacje (**orzechy**), Kiełki rzodkiewki, Oliwa z oliwek, Czosnek

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Zapiekany omlet z pomidorkami koktajlowymi i boczkiem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Pomidory koktajlowe, Por, Komosa ryżowa (Quinoa), Cebula, Boczek wieprzowy (bez kości), Natka pietruszki, Mąka owsiana bezglutenowa, Szczypiorek, Roszponka, Olej rzepakowy, Sól (biała), Pieprz cytrynowy

**II śniadanie**

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

Składniki:

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Banan, Truskawki (mrożone), Ksylitol, Siemię lniane, Czekolada gorzka

**Obiad**

**Cevapcici z ziemniakami pieczonymi i buraczkami (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Mięso mielone wieprzowo-wołowe, Burak gotowany, Cebula, **Jaja** kurze (całe), Olej rzepakowy, Sól (biała), Czosnek, Pieprz czarny mielony, Koper ogrodowy, Ocet, Cukier, Mielona słodka papryka, Przyprawa do ziemniaków (sól, czosnek, owoc kolendry, papryka słodka, cebula, kminek, majeranek, liście kopru, cząber, nasiona kopru, pieprz czarny, chili. **seler, gorczyca**), Mielona papryka chili

**Podwieczorek**

**Żółty koktajl z mlekiem kokosowym i limonką (Na zimno)**

Składniki:

Ananas (świeży), Banan, Pomarańcza, Napój kokosowy bez cukru, Sok z limonki

**Kolacja**

**Placuszki ze szpinakiem, sałatką z czerwonej fasoli i bezmlecznym sosem czosnkowym (Na ciepło)**

Składniki:

Jogurt sojowy naturalny (**soja**), Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Szpinak (świeży), **Jaja** kurze (całe), Mąka owsiana bezglutenowa, Napój owsiany, Natka pietruszki, Cebula czerwona, Olej rzepakowy, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Oregano (suszone), Czosnek

**Dieta Wege 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Zapiekany omlet z pomidorkami koktajlowymi (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Pomidory koktajlowe, Por, Cebula, Mąka orkiszowa (**gluten pszenny**), Szczypiorek, Olej rzepakowy, Sól (biała), Pieprz cytrynowy

**II śniadanie**

**Deser knoppers (Na zimno)**

Składniki:

Serek twarogowy (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii**)**, Twaróg półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **Mleko** uht (1.5% tł.), Cukier trzcinowy, Masło orzechowe (**orzechy**), Ksylitol, **Orzechy** arachidowe, Kakao (proszek 16%), Olej kokosowy (płynny), Sól (biała)

**Obiad**

**Warzywne kotlety z ciecierzycy z ziemniakami pieczonymi i buraczkami (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Burak gotowany, Ciecierzyca (w zalewie), Marchew, **Jaja** kurze (całe), Cebula, Mąka żytnia (**gluten żytni**), Natka pietruszki, Olej rzepakowy, Sól (biała), Koper ogrodowy, Pieprz czarny mielony, Ocet, Cukier, Przyprawa do ziemniaków sól, czosnek, owoc kolendry, papryka słodka, cebula, kminek, majeranek, liście kopru, cząber, nasiona kopru, pieprz czarny, chili. **seler, gorczyca**),), Sól morska, Pieprz cayenne, Mielona słodka papryka, Czosnek granulowany

**Podwieczorek**

**Żółty koktajl z mlekiem kokosowym i limonką (Na zimno)**

Składniki:

Ananas (świeży), Banan, Pomarańcza, Napój kokosowy bez cukru, Sok z limonki

**Kolacja**

**Placuszki ze szpinakiem polane sosem czosnkowym (Na ciepło)**

Składniki:

Jogurt naturalny (**mleko** pastryzowane, żywe kultury bakterii), Ser typu włoskiego (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Szpinak (świeży), **Jaja** kurze (całe), mąka owsiana, **Mleko** uht (1.5% tł.), Kiełki rzodkiewki, Sól (biała), Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Czosnek, Oregano (suszone)

**Posiłek dodatkowy**

**Makaron z brokułem, serem pleśniowym i kiełkami rzodkiewki oprószony pistacjami (Na zimno)**

Składniki:

Brokuł, Makaron dwujajeczny (mąka typu durum (**gluten pszenny)**, **jaja,** woda, sól), Ser gorgonzola (**mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka zwierzęca), Pistacje (**orzechy**), Kiełki rzodkiewki, Oliwa z oliwek, Czosnek

**WTOREK**

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

**Śniadanie**

**Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów z pieczywem i warzywami (Na zimno)**

Składniki:

Chleb żytni (maka żytnia (**gluten żytni**), woda, zakwas, sól), Papryka czerwona (świeża), Ogórek gruntowy, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Nasiona słonecznika, Natka pietruszki, Roszponka, Sok z cytryny, Pieprz czarny mielony, Czosnek

**II śniadanie**

**Sałatka z kaszy bulgur z fasolą i kukurydzą (Na zimno)**

Składniki:

Kasza bulgur (**gluten** **pszenny**), Pomidor, Kukurydza (konserwowa), Papryka czerwona (świeża), Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Cebula czerwona, Natka pietruszki, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Szczypiorek, Papryczka ostra (chili), Cukier, Czosnek, Kmin rzymski (kumin), Mięta (świeża), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Obiad**

**Butter chicken z ryżem jaśminowym i surówką z białej kapusty (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż jaśminowy, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Kapusta biała, **Seler** naciowy, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Cebula, Śmietanka 30% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Orzechy nerkowca (**orzechy**), Ocet, Olej rzepakowy, Cukier, Masło extra (śmietanka pasteryzowana(**mleko**), Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Kolendra (świeża), Czosnek, Garam masala (mieszanka przypraw (**seler**), Kmin rzymski (kumin), Cynamon, Mielona słodka papryka, Curry

**Podwieczorek**

**Fit bounty (Na zimno)**

Składniki:

Jogurt grecki (mleko pastryzowane, żywe kultury bakterii), Mąka kokosowa, Mleczko kokosowe (12%), Odżywka białkowa (koncentrat białek serwatkowych (**mleko),** aromaty, subst. słodząca: sukraloza, barwnik: karoten), Czekolada deserowa (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy)

**Kolacja**

**Paszteciki z ciasta francuskiego z kiszoną kapustą i pieczarkami**

Składniki:

Ciasto francuskie (mąka pszenna (**gluten pszenny), mleko**), Kapusta kiszona, Pieczarki, Cebula, Natka pietruszki, Marchew, Pietruszka (korzeń), **Jaja** kurze (całe), Olej rzepakowy, Sól (biała), Ksylitol, Pieprz czarny mielony

**Posiłek dodatkowy**

**Placuszki z kaszy manny z bananem (Na zimno)**

Składniki:

**Mleko** UHT (0.5% tł.), Banan, Kasza manna (**gluten pszenny**), Borówki amerykańskie, **Jaja** kurze (całe), Morele (suszone), Migdały w płatkach (**orzechy**), Masło extra (śmietanka pasteryzowana(**mleko**), Cukier wanilinowy, Cukier puder, Mięta (świeża)

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów na chlebie bezglutenowym (Na zimno)**

Składniki:

Papryka czerwona (świeża), Ogórek gruntowy, Chleb bezglutenowy jasny (**soja, łubin**), Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Nasiona słonecznika, Natka pietruszki, Roszponka, Sok z cytryny, Pieprz czarny mielony, Czosnek

**II śniadanie**

**Sałatka z kaszy jaglanej z fasolą i kukurydzą (Na zimno)**

Składniki:

Kasza jaglana, Pomidor, Kukurydza (konserwowa), Papryka czerwona (świeża), Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Sok z cytryny, Szczypiorek, Papryczka ostra (chili), Cukier, Sól (biała), Mięta (świeża), Czosnek, Kmin rzymski (kumin), Pieprz czarny mielony

**Obiad**

**Butter tofu z ryżem jaśminowym i surówką z białej kapusty (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż jaśminowy, Kapusta biała, Tofu naturalne (woda, ziarna soi(**soja),** sól), **Seler** naciowy, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Jogurt **sojowy** naturalny (obłuszczone ziarna soi (**soja**), woda, bakterie Bifidus), Cebula, Śmietana roślinna (Woda, olej słonecznikowy, obłuszczone ziarno SOI (**soja**), cukier, emulgator (estry sacharozy i kwasów tłuszczowych), stabilizatory (guma ksantanowa, guma guar, karagen), sól morska, aromat., **Orzechy** nerkowca (bez soli), Olej rzepakowy, Ocet, Cukier, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Garam masala (gorczyca,v**seler**), Kolendra (świeża), Czosnek, Cynamon, Kmin rzymski (kumin), Mielona słodka papryka, Curry

**Podwieczorek**

**Fit bounty (Na zimno)**

Składniki:

Jogurt kokosowy (woda, ekstrakt z kokosa, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych., Mąka kokosowa, Mleczko kokosowe (12%), Czekolada deserowa(cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy), Żelatyna

**Kolacja**

**Jajka faszerowane pieczarkami , pieczywem i ogórkiem kiszonym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Ogórki kiszone, **Jaja** kurze (całe), Chleb bezglutenowy (**gorczyca**, **soja, łubin**), Pieczarki, Cebula, Natka pietruszki, Majonez (**jaja**), Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Sól (biała), Pieprz czarny mielony

**Dieta Wege 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów z pieczywem i warzywami (Na zimno)**

Składniki:

Papryka czerwona (świeża), Ogórek gruntowy, Chleb żytni (**gluten żytni**), Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Nasiona słonecznika, Natka pietruszki, Roszponka, Sok z cytryny, Pieprz czarny mielony, Czosnek

**II śniadanie**

**Sałatka z kaszy bulgur z fasolą i kukurydzą (Na zimno)**

Składniki:

Kasza bulgur (**gluten pszenny**), Pomidor, Kukurydza (konserwowa), Papryka czerwona (świeża), Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Cebula czerwona, Natka pietruszki, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Szczypiorek, Papryczka ostra (chili), Cukier, Czosnek, Kmin rzymski (kumin), Mięta (świeża), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Obiad**

**Butter tofu z ryżem jaśminowym i surówką z białej kapusty (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż jaśminowy, Kapusta biała, Tofu naturalne (woda, ziarna soi(**soja**), **Seler** naciowy, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Jogurt sojowy naturalny (obłuszczone ziarna soi(**soja**), woda, bakterie Bifidus), Cebula, Śmietana roślinna (Woda, olej słonecznikowy, obłuszczone ziarno SOI (**soja**), cukier, emulgator (estry sacharozy i kwasów tłuszczowych), stabilizatory (guma ksantanowa, guma guar, karagen), sól morska, aromat.), **Orzechy** nerkowca (bez soli), Olej rzepakowy, Ocet, Cukier, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Garam masala (przyprawy, **gorczyca, seler**), Kolendra (świeża), Czosnek, Cynamon, Kmin rzymski (kumin), Mielona słodka papryka, Curry

**Podwieczorek**

**Fit bounty (Na zimno)**

Składniki:

Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Mąka kokosowa, Mleczko kokosowe (12%), Odżywka białkowa (koncentrat białek serwatkowych (**mleko),** aromaty, subst. słodząca: sukraloza, barwnik: karoten), Czekolada deserowa (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy)

**Kolacja**

**Paszteciki z ciasta francuskiego z kiszoną kapustą i pieczarkami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Ciasto francuskie (maka pszenna (**gluten pszenny), mleko**), Kapusta kiszona( kapusta,sól), Pieczarki, Cebula, Natka pietruszki, Marchew, Pietruszka (korzeń), **Jaja** kurze (całe), Olej rzepakowy, Sól (biała), Ksylitol, Pieprz czarny mielony

**Posiłek dodatkowy**

**Placuszki z kaszy manny z bananem (Na zimno)**

Składniki:

**Mleko** UHT (0.5% tł.), Banan, Kasza manna (**gluten pszenny**), Borówki amerykańskie, **Jaja** kurze (całe), Morele (suszone), Migdały w płatkach **(orzechy**), Masło extra (**mleko**), Cukier wanilinowy, Cukier puder, Mięta (świeża)

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Butter chicken z ryżem jaśminowym i surówką z białej kapusty (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż jaśminowy, Kapusta biała, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), **Seler** naciowy, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Cebula, Śmietanka 30% (**mleko**), **Orzechy** nerkowca, Ocet, Olej rzepakowy, Cukier, Sól (biała), Masło extra (śmietanka pasteryzowana(**mleko**), Pieprz czarny mielony, Kolendra (świeża), Czosnek, Garam masala (przyprawy, **gorczyca, seler**), Kmin rzymski (kumin), Cynamon, Mielona słodka papryka, Curry

**ŚRODA**

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

**Śniadanie**

**Jajka sadzone na szpinaku z pomidorem obsypanym bazylią i pieczywem (Na ciepło)**

Składniki:

**Jaja kurze**, Pomidor, Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna (**gluten pszenny) ,** mąka żytnia **(gluten żytni)**, woda, sól, drożdże), Szpinak (świeży), Olej rzepakowy, Bazylia (świeża), Ocet balsamiczny, Mielona gałka muszkatołowa, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Czosnek

**II śniadanie**

**Ciasto z truskawkami i galaretką (Na zimno)**

Składniki:

Woda, Śmietanka 30% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Truskawki świeże, Serek mascarpone (śmietanka pasteryzowana (**mleko**), **mleko** pasteryzowane, kwas mlekowy) **Jaja kurze**, Galaretka owocowa (w proszku), Ksylitol, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Skrobia ziemniaczana, Cukier puder, Żelatyna

**Obiad**

**Chili con carne z pieczoną pitą (Na ciepło)**

Składniki:

Pita-bułka pszenna **(**mąka pszenna **(gluten pszenny),** woda, sól, glukoza), Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone), Pomidory z puszki (krojone), Papryka czerwona (świeża), Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Włoszczyzna (**seler**), Cebula, Oregano (suszone), Ziele angielskie, Pieprz czarny mielony, Czosnek, Sól (biała), Ksylitol, Kmin rzymski (kumin), Oliwa z oliwek, Papryczka ostra (chili), Liść laurowy

**Podwieczorek**

**Krem z brokuła z grzankami (Na ciepło)**

Składniki:

Brokuł, Ziemniaki, Włoszczyzna (**seler**), Cebula, Chleb żytni razowy(mąka żytnia **gluten żytni)**zakwas, woda, sól, Jogurt grecki **(mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Zielona pasta curry (chili 25%, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, galangal, limonka kaffir, kmin, pasta z **krewetek** (**krewetki (skorupiaki)**, sól).), Sos sojowy ciemny(**soja**), Olej rzepakowy, Liść laurowy, Czosnek, Ziele angielskie

**Kolacja**

**Naleśniki jaglane z aromatycznym farszem (Na ciepło)**

Składniki:

Pieczarki, Pomidory koktajlowe, **Mleko** spożywcze (**mleko**) Pomidor (bez skórki), **Seler** naciowy, Cebula, Marchew, Rukola, Woda, Mąka jaglana, Ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, bakterie ferm. mlekowej, podpuszczka), Soczewica zielona, Soczewica czerwona, SEREK KREMOWY CHRZANOWY (śmietanka (**mleko**), mleko pasteryzowane**(mleko),** sól, chrzan**, białka mleka**), **Jaja** kurze (całe), Oliwa z oliwek, Oregano (suszone), Olej rzepakowy, Sól (biała), Kmin rzymski (kumin), Pieprz czarny mielony, Mielona papryka chili, Tymianek, Mielona słodka papryka, Czosnek

**Posiłek dodatkowy**

**Bułeczki dyniowe z musem owocowym i serkiem (Na zimno)**

Składniki:

Jabłko, Mąka orkiszowa (**gluten pszenny**), SEREK NATURALNY (śmietanka (**mleko**), mleko pasteryzowane **(mleko),** sól, podpuszczka), Dynia, **Mleko** spożywcze (1.5 % tł.), **Orzechy** włoskie, Miód pszczeli, **Jaja** kurze (całe), Mąka **pszenna** (**gluten pszenny**), Pestki dyni, Nasiona chia, Olej rzepakowy, Mięta (świeża), Drożdże (suszone), Sól (biała), Szałwia (mielona), Kurkuma

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Jajka sadzone na szpinaku z pomidorem obsypanym bazylią i pieczywem (Na ciepło)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Chleb bezglutenowy jasny, (woda, skrobie(kukurydziana, ryzowa, olej rzepakowy, błonniki:babki jajowatej, bambusowy, sól, **soja**, **łubin**), Pomidor, Szpinak (świeży), Olej rzepakowy, Bazylia (świeża), Ocet balsamiczny, Mielona gałka muszkatołowa, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Czosnek

**II śniadanie**

**Ciasto z truskawkami i galaretką (Na zimno)**

Składniki:

Woda, Mleczko kokosowe (12%), Truskawki świeże, Jogurt kokosowy (woda, ekstrakt z kokosa, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), **Jaja** kurze (całe), Galaretka owocowa (w proszku), Ksylitol, Mąka ryżowa, Skrobia ziemniaczana, Cukier puder, Żelatyna

**Obiad**

**Chili con carne z taco kukurydzianym (Na ciepło)**

Składniki:

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone), Taco kukurydziane(mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, woda, sól kuchenna, Pomidory z puszki (krojone), Papryka czerwona (świeża), Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Włoszczyzna (**seler**), Cebula, Oregano (suszone), Ziele angielskie, Pieprz czarny mielony, Czosnek, Sól (biała), Ksylitol, Kmin rzymski (kumin), Oliwa z oliwek, Papryczka ostra (chili), Liść laurowy

**Podwieczorek**

**Krem z brokuła (Na ciepło)**

Składniki:

Brokuł, Ziemniaki, Włoszczyzna (**seler**), Chleb bezglutenowy woda, skrobie(kukurydziana, ryzowa, olej rzepakowy, błonniki: babki jajowate, bambusowy, sól **soja**, **łubin**), Cebula, Zielona pasta curry (chili 25%, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, galangal, limonka kaffir, kmin, pasta z **krewetek** (**krewetki (skorupiaki)**, sól), Olej rzepakowy, Sos **sojow**y ciemny (**soja**), Czosnek, Ziele angielskie, Liść laurowy

**Kolacja**

**Naleśniki jaglane (Na ciepło)**

Składniki:

Napój sojowy bez cukru (obłuszczone ziarna soi(**soja**), woda), Pomidory koktajlowe, Pieczarki, Woda, Mąka jaglana, Cebula, **Seler** naciowy, Pomidor (bez skórki), Marchew, Passata pomidorowa (przecier), Rukola, **Jaja** kurze (całe), Soczewica czerwona, Soczewica zielona, Płatki drożdżowe, Oliwa z oliwek, Oregano (suszone), Olej rzepakowy, Sól (biała), Mielona słodka papryka, Tymianek, Pieprz czarny mielony, Kmin rzymski (kumin), Mielona papryka chili, Czosnek

**Dieta Wege 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Jajka sadzone na szpinaku z pomidorem obsypanym bazylią i pieczywem (Na ciepło)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), Pomidor, Chleb pszenno-żytni **(**mąka pszenna (**gluten pszenny),** mąka żytnia **gluten żytni, woda, sól)**, Szpinak (świeży), Olej rzepakowy, Bazylia (świeża), Ocet balsamiczny, Mielona gałka muszkatołowa, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Czosnek

**II śniadanie**

**Ciasto z truskawkami i galaretką (Na zimno)**

Składniki:

Woda, Śmietanka 30% (**mleko** pasteryzowane), Truskawki świeże, Serek mascarpone (śmietanka pasteryzowana (**mleko)**, **Jaja** kurze (całe), Galaretka owocowa (w proszku), Ksylitol, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Skrobia ziemniaczana, Cukier puder, Żelatyna

**Obiad**

**Chili sin carne z chlebkiem pita (Na ciepło)**

Składniki:

PITA-**bułka pszenna** (mąka pszenna **(gluten pszenny),** woda, sól, glukoza), Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Pomidory z puszki (krojone), Papryka czerwona (świeża), Kukurydza (konserwowa), Włoszczyzna (**seler**), Cebula, Ser gouda **(mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka), Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Sok z limonki, Sól (biała), Ziele angielskie, Liść laurowy, Oregano (suszone), Papryczka ostra (chili), Kmin rzymski (kumin), Pieprz czarny mielony, Czosnek, Kolendra (świeża), Ksylitol

**Podwieczorek**

**Krem z brokuła z grzankami (Na ciepło)**

Składniki:

Brokuł, Ziemniaki, Włoszczyzna (**seler**), Chleb żytni (mąka żytnia (**gluten żytni**), Cebula, Jogurt grecki (**mleko pasteryzowane,** żywe kultury bakterii), Zielona pasta curry (chili 25%, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, galangal, limonka kaffir, kmin, pasta z **krewetek** (**krewetki (skorupiaki)**, sól), Sos sojowy ciemny (**soja**), Olej rzepakowy, Liść laurowy, Czosnek, Ziele angielskie

**Kolacja**

**Naleśniki jaglane z aromatycznym farszem (Na ciepło)**

Składniki:

Pieczarki, Pomidory koktajlowe, Mleko spożywcze (**mleko**), Pomidor (bez skórki), **Seler** naciowy, Cebula, Marchew, Rukola, Woda, Mąka jaglana, Ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, bakterie ferm. mlekowej, podpuszczka**,**), Soczewica zielona, Soczewica czerwona, SEREK KREMOWY (śmietanka (**mleko**), mleko pasteryzowane**(mleko),** sól, chrzan**, białka mleka)**, **Jaja** kurze (całe), Oliwa z oliwek, Oregano (suszone), Olej rzepakowy, Sól (biała), Kmin rzymski (kumin), Pieprz czarny mielony, Mielona papryka chili, Tymianek, Mielona słodka papryka, Czosnek

**Posiłek dodatkowy**

**Bułeczki dyniowe z musem owocowym i serkiem**

Składniki:

Jabłko, Mąka orkiszowa (**gluten pszenny**), Serek naturalny (**mleko**), Dynia, mleko spożywcze (**mleko**), **Orzechy** włoskie, **Jaja** kurze (całe), Miód pszczeli, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Pestki dyni, Nasiona chia, Olej rzepakowy, Mięta (świeża), Drożdże (suszone), Sól (biała), Szałwia (mielona), Kurkuma

**Dodatkowy posiłek 5 posiłków**

**Obiad**

**Chili con carne z pieczoną pitą (Na ciepło)**

Składniki:

PITA-bułka pszenna **(**mąka pszenna **(gluten pszenny),** woda, sól, glukoza**)**, Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone), Pomidory z puszki (krojone), Papryka czerwona (świeża), Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Włoszczyzna (**seler**), Cebula, Oregano (suszone), Ziele angielskie, Pieprz czarny mielony, Czosnek, Sól (biała), Ksylitol, Kmin rzymski (kumin), Oliwa z oliwek, Papryczka ostra (chili), Liść laurowy

**CZWARTEK**

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

**Śniadanie**

**Owsianka z pieczonymi orzechami i bananem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** uht (1.5% tł.), Truskawki świeże, płatki owsiane, Morele świeże, Odżywka białkowa – izolat (koncentrat białek serwatkowych (**mleko),** aromaty, subst. słodząca: sukraloza, barwnik: karoten), **Orzechy** laskowe, Czekolada gorzka (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy)

**II śniadanie**

**Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami (Na zimno)**

Składniki:

Brzoskwinia (w syropie), Mąka pszenna (**gluten pszenny**), **Jaja** kurze (całe), płatki owsiane, Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Olej rzepakowy, Proszek do pieczenia, Wanilia (laska)

**Obiad**

**Makaron z klopsikami i fasolką szparagową. (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron penne (mąka pszenna durum (**gluten pszenny),** woda), Fasolka szparagowa (mrożona), Mięso mielone wieprzowo-wołowe, Pomidory z puszki (krojone), Bulion warzywny (**seler**), Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone), Ser feta (**mleko** pasteryzowane, sól reg. Kwasowości E575), Cebula czerwona, Wino czerwone (**siarczyny**), Czosnek, Olej kokosowy (stały), Oregano (suszone)

**Podwieczorek**

**Koktajl sezamowy (Na zimno)**

Składniki:

Mleko migdałowe naturalne (woda, migdał (**orzechy**), emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morska), Banan, **Sezam**, Nasiona konopi (łuskane), Cynamon, Kurkuma, Kardamon, Mielona gałka muszkatołowa

**Kolacja**

**Sałatka meksykańska z ananasem (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż biały, Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Szynka delikatesowa (z kurczaka), Ananas (w syropie), Kukurydza (konserwowa), Ser gouda (**mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka), Por, Papryka czerwona (świeża), Majonez (olej rzepakowy , woda, ocet spirytusowy, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, musztarda (woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, sól), sól, sok cytrynowy z zagęszczonego soku cytrynowego, naturalne aromaty, przeciwutleniacz E385.**,**), Papryczka ostra (chili), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Posiłek dodatkowy**

**Pizza z warzywami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, bakterie ferm. mlekowej, podpuszczka), Pieczarki, **Jaja** kurze (całe), Pomidory koktajlowe, Papryka czerwona (świeża), Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Kukurydza (konserwowa), Odżywka białkowa – izolat (koncentrat białek serwatkowych (**mleko),** aromaty, subst. słodząca: sukraloza, barwnik: karoten), Oliwa z oliwek, Oregano (suszone), Cukier, Sól (biała), Proszek do pieczenia

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Owsianka z owocami pieczonymi orzechami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Napój owsiany, Truskawki świeże, Morele świeże, Płatki owsiane bezglutenowe, **Orzechy** laskowe, Czekolada gorzka cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy)

**II śniadanie**

**Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami (Na zimno)**

Składniki:

Brzoskwinia (w syropie), Mąka ryżowa, **Jaja** kurze (całe), Jogurt sojowy naturalny (obłuszczone ziarna soi(**soja**), woda, bakterie Bifidus), Płatki owsiane bezglutenowe, Olej rzepakowy, Wanilia (laska), Soda oczyszczona

**Obiad**

**Makaron z klopsikami z mięsa mielonego i fasolką szparagową (Na ciepło)**

Składniki:

Fasolka szparagowa (mrożona), Makaron bezglutenowy (świderki), Mięso mielone wieprzowo-wołowe, Pomidory z puszki (krojone), Bulion warzywny (**seler**), Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone), Cebula czerwona, Wino czerwone (siarczyny), Olej kokosowy (stały), Czosnek, Oregano (suszone)

**Podwieczorek**

**Koktajl sezamowy (Na zimno)**

Składniki:

Mleko migdałowe naturalne (migdały(**orzechy**), woda), Banan, **Sezam,** Nasiona konopi (łuskane), Cynamon, Kurkuma, Kardamon, Mielona gałka muszkatołowa

**Kolacja**

**Sałatka meksykańska z ananasem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Ryż biały, Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Ananas (w syropie), Kukurydza (konserwowa), Por, Papryka czerwona (świeża), Majonez (olej rzepakowy , woda, ocet spirytusowy, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, musztarda (woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, sól), sól, sok cytrynowy z zagęszczonego soku cytrynowego, naturalne aromaty, przeciwutleniacz E385.**,**), Papryczka ostra (chili), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Dieta Wege 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Owsianka z owocami pieczonymi orzechami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** uht (1.5% tł.), Truskawki świeże, płatki osiane, Morele świeże, Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), **Orzechy** laskowe, Czekolada gorzka (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyna słonecznikowa: naturalny aromat waniliowy)

**II śniadanie**

**Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami (Na zimno)**

Składniki:

Brzoskwinia (w syropie), Mąka pszenna (**gluten pszenny**), **Jaja** kurze (całe), płatki owsiane), Jogurt naturalny (**mleko**), Olej rzepakowy, Proszek do pieczenia, Wanilia (laska)

**Obiad**

**Makaron z klopsikami wege i fasolką szparagową (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron penne (mąka pszenna durum(**gluten pszenny**), Kasza jaglana, Soczewica czerwona, Fasolka szparagowa (mrożona), Cebula, Makaron fusilli (mąka pszenna durum(**gluten pszenny**), Pomidory koktajlowe, Bulion warzywny (**seler**), Olej rzepakowy, Ser feta (**mleko** pasteryzowane, sól reg. Kwasowości E575), Cebula czerwona, Wino czerwone (wytrawne), Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Olej kokosowy (stały)

**Podwieczorek**

**Koktajl sezamowy (Na zimno)**

Składniki:

Mleko migdałowe naturalne (**orzechy**), Banan, **Sezam**, Nasiona konopi (łuskane), Cynamon, Kurkuma, Kardamon, Mielona gałka muszkatołowa

**Kolacja**

**Sałatka meksykańska z ananasem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Ryż biały, Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Ananas (w syropie), Kukurydza (konserwowa), Por, Papryka czerwona (świeża), Ser gouda (**mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka), Majonez (olej rzepakowy , woda, ocet spirytusowy, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, musztarda (woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, sól), sól, sok cytrynowy z zagęszczonego soku cytrynowego, naturalne aromaty, przeciwutleniacz E385.**,**), Papryczka ostra (chili), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Posiłek dodatkowy**

**Pizza z warzywami (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Mąka pszenna (**gluten**), Ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane**,**), Pieczarki, **Jaja** kurze (całe), Pomidory koktajlowe, Papryka czerwona (świeża), Jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Kukurydza (konserwowa), Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), Oliwa z oliwek, Oregano (suszone), Cukier, Sól (biała), Proszek do pieczenia

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Makaron z klopsikami i fasolką szparagową. (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron penne (mąka pszenna durum (**gluten pszenny)**), Fasolka szparagowa (mrożona), Mięso mielone wieprzowo-wołowe, Pomidory z puszki (krojone), Bulion warzywny (**seler**), Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone), Ser feta (**mleko** pasteryzowane, sól reg. Kwasowości E575), Cebula czerwona, Wino czerwone (siarczyny), Czosnek, Olej kokosowy (stały), Oregano (suszone)

**PIĄTEK**

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

**Śniadanie**

**Gofry z serem i salsa z pomidora (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Mleko uht (**mleko**), Pomidory z puszki (krojone), Ser gouda (**mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka), **Jaja** kurze (całe), Mąka orkiszowa (**gluten pszenny**), Papryka czerwona (świeża), Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Cebula czerwona, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Natka pietruszki, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Oregano (suszone), Curry (**gorczyca**), Sok z limonki, Ksylitol

**II śniadanie**

**Koktajl na maślance z owocami leśnymi (Na zimno)**

Składniki:

Maślanka (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Banan, Truskawki (mrożone), Napój ryżowy, Jagody czarne (mrożone), Ksylitol

**Obiad**

**Polędwiczka z gyrosem na sałatce z komosy ryżowej podana z tzatziki (Na ciepło)**

Składniki:

Polędwica wieprzowa (surowa), Kasza jaglana, Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Pomidory koktajlowe, Papryka czerwona (świeża), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Ogórek gruntowy, Natka pietruszki, Oliwki zielone (marynowane), Sok z cytryny, Miód pszczeli, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Mięta (świeża), Czosnek, Kolendra (ziarna), Papryka słodka (mielona, wędzona), Mielona gałka muszkatołowa, Czosnek granulowany, Mielona papryka chili, Mielona słodka papryka, Oregano (suszone), Kmin rzymski (kumin), Tymianek, Pieprz czarny ziarnisty, Cynamon

**Podwieczorek**

**Rustykalna tarta z jabłkami (Na zimno)**

Składniki:

Jabłko, **Jaja** kurze (całe), Mąka kokosowa, Mąka gryczana (pełnoziarnista), Mąka migdałowa (**orzechy**), Miód pszczeli, Olej kokosowy (płynny), **Białko jaja** (kurzego), Kakao (proszek 16%), Cynamon, Sok z cytryny

**Kolacja**

**Kanapki z pastą z makreli i jajka i ogórki małosolne (Na zimno)**

Składniki:

Ogórki małosolne, Bułka pełnoziarnista (mąka pszenna (**gluten pszenny,** mąka żytnia**(gluten żytni**), woda, drożdże, sól), Makrela (**ryby**), **Jaja** kurze (całe), Ogórki konserwowe, Cebula, Natka pietruszki, Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Musztarda (**gorczyca**), Chrzan tarty, Sól (biała), Ksylitol, Pieprz czarny mielony

**Posiłek dodatkowy**

**Burgery gryczane (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Bułka grahamka (mąka pszenna graham (**gluten pszenny**), woda, mąka żytnia (**gluten żytni**), drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier), Kasza gryczana biała, Pieczarki, Cebula, Cebula czerwona, **Jaja** kurze (całe), Skrobia ziemniaczana, Ketchup, Majonez (olej rzepakowy , woda, ocet spirytusowy, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, musztarda (woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, sól), sól, sok cytrynowy z zagęszczonego soku cytrynowego, naturalne aromaty, przeciwutleniacz E385.**,** ), Sałata masłowa, Koper ogrodowy, Olej kokosowy (płynny), Czosnek, Kurkuma, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Gofry z wegańskim serem i szynką podane z salsą z pomidora (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Napój migdałowy (**orzechy**), Pomidory z puszki (krojone), Mąka bezglutenowa mix(**gorczyca**), Szynka wiejska, Papryka czerwona (świeża), **Jaja** kurze (całe), Ser wegańsk (**soja,** woda, bakterie bifidus), Cebula czerwona, Natka pietruszki, Szczypiorek, Olej rzepakowy, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Curry, Oregano (suszone), Sok z limonki, Ksylitol

**II śniadanie**

**Koktajl z owocami lesnymi (Na zimno)**

Składniki:

Napój ryżowy, Banan, Truskawki (mrożone), Jagody czarne (mrożone), Ksylitol

**Obiad**

**Polędwiczka z gyrosem na sałatce z kaszy jaglanej podana z tzatziki (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza jaglana, Polędwica wieprzowa (surowa), Jogurt sojowy naturalny (obłuszczone ziarna soi(**soja**),woda), Pomidory koktajlowe, Papryka czerwona (świeża), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Ogórek gruntowy, Natka pietruszki, Oliwki zielone (marynowane), Sok z cytryny, Miód pszczeli, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Mięta (świeża), Czosnek, Kolendra (ziarna), Papryka słodka (mielona, wędzona), Mielona gałka muszkatołowa, Czosnek granulowany, Mielona papryka chili, Mielona słodka papryka, Oregano (suszone), Kmin rzymski (kumin), Tymianek, Pieprz czarny ziarnisty, Cynamon

**Podwieczorek**

**Rustykalna tarta z jabłkami (Na zimno)**

Składniki:

Jabłko, **Jaja** kurze (całe), Mąka kokosowa, Mąka gryczana (pełnoziarnista), Mąka migdałowa (**orzechy**), Miód pszczeli, Olej kokosowy (płynny), **Białko jaja** (kurzego), Kakao (proszek 16%), Cynamon, Sok z cytryny

**Kolacja**

**Kanapki z pastą z makreli i jajka i ogórki małosolne (Na zimno)**

Składniki:

Ogórki małosolne, Bułki bezglutenowe ( mąka ryżowa, skrobia pszenna bezglutenowa, woda, drożdże, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, glukoza, błonnik naturalny (babka płesznik), sól, stabilizatory: guma guar, guma ksantanowa, regulator kwasowości: E263, **łubin**), Makrela (**ryby**), **Jaja** kurze (całe), jogurt sojowy naturalny (obłuszczone ziarna soi(**soja**), woda), Ogórki konserwowe, Cebula, Natka pietruszki, Musztarda( **gorczyca**), Pieprz czarny mielony, Ksylitol, Sól (biała), Chrzan tarty

**Dieta Wege 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Gofry z serem i salsą z pomidora (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** uht (1.5% tł.), Pomidory z puszki (krojone), Ser gouda (**mleko** pasteryzowane, sól, podpuszczka), **Jaja** kurze (całe), Mąka orkiszowa (**gluten** **pszenny**), Papryka czerwona (świeża), Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Cebula czerwona, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Natka pietruszki, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Oregano (suszone), Curry, Sok z limonki, Ksylitol

**II śniadanie**

**Koktajl na maślance z owocami leśnymi (Na zimno)**

Składniki:

Maślanka (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Banan, Truskawki (mrożone), Napój ryżowy (ryż, woda), Jagody czarne (mrożone), Ksylitol

**Obiad**

**Kotlety z cieciorki z sałatą z komosy ryżowej (Na ciepło)**

Składniki:

Ciecierzyca (w zalewie), Komosa ryżowa (Quinoa), Pomidory krojone w soku pomidorowym, Pomidory koktajlowe, Papryka czerwona (świeża), Cebula czerwona, Papryka zielona, **Jaja** kurze (całe), Szalotka, Bułka tarta (**gluten pszenny**), Olej rzepakowy, Cebula dymka, Natka pietruszki, Oliwa z oliwek, Oliwki zielone (marynowane), Miód pszczeli, **Sezam**, Sos sojowy ciemny (**soja**), Sok z limonki, Sok z cytryny, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Czosnek, Imbir, Papryczka ostra (chili), Ksylitol, Czosnek granulowany, Zielone papryczki ostre (jalapeno), Kolendra (świeża), Skrobia ziemniaczana, Mięta (świeża), Kolendra (suszone liście)

**Podwieczorek**

**Rustykalna tarta z jabłkami (Na zimno)**

Składniki:

Jabłko, **Jaja** kurze (całe), Mąka kokosowa, Mąka gryczana (pełnoziarnista), Mąka migdałowa (**orzechy**), Miód pszczeli, Olej kokosowy (płynny), **Białko jaja** (kurzego), Kakao (proszek 16%), Cynamon, Sok z cytryny

**Kolacja**

**Kanapki z pastą jajeczną i ogórkami małosolnymi (Na zimno)**

Składniki:

Ogórki małosolne, Bułka pełnoziarnista (mąka pszenna(**gluten pszenny),** mąka żytnia **(gluten żytni**), otręby, ziarno słonecznika, sól, woda drożdże), **Jaja** kurze (całe), Ogórki konserwowe, Cebula, Serek kremowy śmietankowy (**mleko** pasteryzowane, sól, żywe kultury bakterii), Natka pietruszki, Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, źywe kultury bakterii), Musztarda (**gorczyca**), Sól (biała), Chrzan tarty, Ksylitol, Pieprz czarny mielony

**Posiłek dodatkowy**

**Burgery gryczane (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Bułka grahamka (mąka pszenna graham (**gluten pszenny**, woda, mąka żytnia (**gluten żytni**), drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier **).** Kasza gryczana biała, Pieczarki, Cebula, Cebula czerwona, **Jaja** kurze (całe), Skrobia ziemniaczana, Ketchup, Majonez (olej rzepakowy , woda, ocet spirytusowy, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, musztarda (woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, sól), sól, sok cytrynowy z zagęszczonego soku cytrynowego, naturalne aromaty, przeciwutleniacz E385.**,**) Sałata masłowa, Koper ogrodowy, Olej kokosowy (płynny), Czosnek, Kurkuma, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Polędwiczka z gyrosem na sałatce z komosy ryżowej podana z tzatziki (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza jaglana, Polędwica wieprzowa (surowa), Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Pomidory koktajlowe, Papryka czerwona (świeża), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Ogórek gruntowy, Natka pietruszki, Oliwki zielone (marynowane), Sok z cytryny, Miód pszczeli, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Mięta (świeża), Czosnek, Kolendra (ziarna), Papryka słodka (mielona, wędzona), Mielona gałka muszkatołowa, Czosnek granulowany, Mielona papryka chili, Mielona słodka papryka, Oregano (suszone), Kmin rzymski (kumin), Tymianek, Pieprz czarny ziarnisty, Cynamon

**SOBOTA**

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

**Śniadanie**

**Serek wiejski z wiosennymi warzywami i pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

Serek wiejski (twaróg ziarnisty (**mleko**), śmietanka pasteryzowana(**mleko**), sól), Chleb żytni (mąka żytnia(**gluten żytni**), woda, drożdże, sól, Rzodkiewka, Szczypiorek, **Sezam**, Nasiona słonecznika, Kiełki rzodkiewki, Sól morska

**II śniadanie**

**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 ,Ksylitol, Proszek do pieczenia, Olej rzepakowy

**Obiad**

**Zielone curry z fasolką szparagową i indykiem (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż brązowy, Mleczko kokosowe (kokos, woda), Fasolka szparagowa (mrożona), Filet z piersi indyka (bez skóry), Bulion drobiowy (seler), Zielona pasta curry (chili 25%, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, galangal, limonka kaffir, kmin, pasta z **krewetek** (**krewetki (skorupiaki)**, sól)), Kolendra (świeża), Sos rybny (**ryby, skorupiaki**), Sok z limonki, Cukier brązowy, Papryczka ostra (chili)

**Podwieczorek**

**Matcha chia pudding (Na zimno)**

Składniki:

Jogurt kokosowy wegański (woda, ekstrakt z kokosa, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), Kiwi, Ananas (świeży), Nasiona chia, Ksylitol, Matcha, Mięta (świeża)

**Kolacja**

**Sałatka z pieczonych warzyw i razowego kuskusu z serem feta (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Kuskus razowy (**gluten pszenny**), Ser feta (**mleko** pasteryzowane, sól reg. Kwasowości E575**,** ), Bakłażan (oberżyna), Marchew, Papryka czerwona (świeża), Roszponka, Pietruszka (korzeń), Oliwa z oliwek, Sos sojowy ciemny (**soja**), Miód pszczeli, Tymianek (świeży), Rozmaryn (świeży)

**Posiłek dodatkowy**

**Kopytka cynamonowe na słodko z miodem i jogurtem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Ziemniaki, Banan, Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Twaróg chudy (**mleko** pasteryzowane, bakterie mlekowe**,)**, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Miód pszczeli, Maliny (świeże), Cynamon, Mięta (świeża)

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

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

Składniki:

Tofu naturalne (**soja,** woda, bakterie bifidus), Chleb bezglutenowy (**gorczyca, soja, łubin**), Majonez (**jaja, gorczyca**), Płatki drożdżowe, Rzodkiewka, Sok z cytryny, Szczypiorek, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**II śniadanie**

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

Składniki:

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

**Obiad**

**Zielone curry z fasolką szparagową i indykiem (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż brązowy, Mleczko kokosowe (kokos, woda), Fasolka szparagowa (mrożona), Filet z piersi indyka (bez skóry), Bulion drobiowy (**seler**), Zielona pasta curry (chili 25%, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, galangal, limonka kaffir, kmin, pasta z **krewetek** (**krewetki (skorupiaki)**, sól)), Kolendra (świeża), Sos **rybny ( ryby, skorupiaki)**, Sok z limonki, Cukier brązowy, Papryczka ostra (chili)

**Podwieczorek**

**Matcha chia pudding (Na zimno)**

Składniki:

Jogurt kokosowy wegański (woda, ekstrakt z kokosa, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), Kiwi, Ananas (świeży), Nasiona chia, Ksylitol, Matcha, Mięta (świeża)

**Kolacja**

**Sałatka z pieczonych warzyw i cieciorki (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Ciecierzyca (w zalewie), Bakłażan (oberżyna), Marchew, Roszponka, Pietruszka (korzeń), Papryka czerwona (świeża), Oliwa z oliwek, Sos sojowy ciemny (**soja**), Miód pszczeli, Rozmaryn (świeży), Tymianek (świeży), Mięta (świeża)

**Dieta Wege 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Serek wiejski z wiosennymi warzywami i pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

Serek wiejski (**mleko** pasteryzowane), Chleb żytni (mąka żytnia (**gluten żytni**), drożdże, woda, sól), Rzodkiewka, Szczypiorek, **Sezam**, Nasiona słonecznika, Kiełki rzodkiewki, Sól morska

**II śniadanie**

**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, Ksylitol, Proszek do pieczenia, Olej rzepakowy

**Obiad**

**Zielone curry z fasolką szparagową i tofu (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż brązowy, Mleczko kokosowe (12%), Fasolka szparagowa (mrożona), Tofu naturalne (**soja,** woda, bakterie bifidus), Bulion warzywny (**seler**), Zielona pasta curry (chili 25%, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, galangal, limonka kaffir, kmin, pasta z **krewetek** (**krewetki (skorupiaki)**, sól)), Kolendra (świeża), Sos sojowy jasny (**soja**), Sok z limonki, Cukier brązowy, Papryczka ostra (chili), Algi nori (**skorupiaki**)

**Podwieczorek**

**Matcha chia pudding (Na zimno)**

Składniki:

Jogurt kokosowy wegański (woda, ekstrakt z kokosa, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), Kiwi, Ananas (świeży), Nasiona chia, Ksylitol, Matcha, Mięta (świeża)

**Kolacja**

**Sałatka z pieczonych warzyw i razowego kuskusu z serem feta (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Kuskus razowy (**gluten)**, Bakłażan (oberżyna), Ser feta (**mleko** pasteryzowane, sól reg. Kwasowości E575), Marchew, Pietruszka (korzeń), Papryka czerwona (świeża), Roszponka, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sos sojowyciemny (**soja**), Tymianek (świeży), Rozmaryn (świeży)

**Posiłek dodatkowy**

**Kopytka cynamonowe na słodko z miodem i jogurtem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Ziemniaki, Banan, Jogurt grecki (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Twaróg chudy (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), Mąka pszenna **(gluten pszenny**), Miód pszczeli, Maliny (świeże), Cynamon, Mięta (świeża)

**Dodatkowy posiłek 5 posiłków**

**Obiad**

**Zielone curry z fasolką szparagową i indykiem**

Składniki:

Ryż brązowy, Mleczko kokosowe (12%), Fasolka szparagowa (mrożona), Filet z piersi indyka (bez skóry), Bulion drobiowy (**seler**), Zielona pasta curry(chili 25%, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, galangal, limonka kaffir, kmin, pasta z **krewetek** (**krewetki (skorupiaki)**, sól), Kolendra (świeża), Sos **rybny**(**skorupiaki, ryby**), Sok z limonki, Cukier brązowy, Papryczka ostra (chili)