**TYDZIEŃ 3**

**PONIEDZIAŁEK**

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

**Śniadanie**

**Kanapki z wegańskim smalcem i ogórkiem małosolnym (Na zimno)**

Składniki:

Ogórki małosolne, Chleb żytni razowy (**gorczyca, gluten żytni**), Fasola biała konserwowa, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Rukola, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Majeranek

**II śniadanie**

**Koktajl owocowo-kokosowy (Na zimno)**

Składniki:

Mleko uht (**mleko**) Truskawki (mrożone), Mleczko kokosowe (21%), Maliny (mrożone), Wiórki kokosowe

**Obiad**

**Gulasz wołowy z warzywami, kaszą bulgur i kapustą kiszoną (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza bulgur (**gluten pszenny**), Wołowina ( udziec wołowy), Kapusta kiszona, Woda, Papryka czerwona (świeża), Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Czosnek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Ksylitol, Mielona słodka papryka, Mielona papryka chili, Ziele angielskie, Liść laurowy

**Podwieczorek**

**Sałatka owocowa z domową granolą (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki świeże, Arbuz, Melon, Ananas (świeży), płatki owsiane, Morele (suszone), Miód pszczeli, Sok z cytryny, **Orzechy** włoskie, Olej rzepakowy, Mięta (świeża)

**Kolacja**

**Spaghetti Sugo al Tonno (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron spaghetti pełnoziarnisty (**gluten pszenny**), Tuńczyk w kawałkach (**ryby**), Passata pomidorowa (przecier), Pomidory z puszki (krojone), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano (suszone), Bazylia (świeża), Migdały w płatkach (**orzechy**), Sól (biała)

**Posiłek dodatkowy**

**Pizza z warzywami i serem (Na ciepło)**

Składniki:

Mąka żytnia (**gluten żytni**), Passata pomidorowa (przecier), Pieczarki, Ser mozzarella (**mleko**), Cukinia, Kukurydza (konserwowa), Oliwa z oliwek, Drożdże (piekarskie świeże), Oregano (suszone), Sól (biała), Czosnek, Cukier, Ksylitol

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Kanapki z wegańskim smalcem i ogórkiem małosolne (Na zimno)**

Składniki:

Ogórki małosolne, Chleb bezglutenowy (**Gorczyca, Soja, Łubin**), Fasola biała konserwowa, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Rukola, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Majeranek

**II śniadanie**

**Koktajl owocowo-kokosowy (Na zimno)**

Składniki:

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Truskawki (mrożone), Maliny (mrożone), Mleczko kokosowe (12%), Wiórki kokosowe

**Obiad**

**Gulasz wołowy z warzywami kaszą jaglaną i surówką z kapusty kiszonej (Na ciepło)**

Składniki:

Wołowina ( udziec wołowy), Woda, Kapusta kiszona, Papryka czerwona (świeża), Marchew, Kasza jaglana, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka kukurydziana, Czosnek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Ksylitol, Mielona słodka papryka, Ziele angielskie, Liść laurowy, Mielona papryka chili

**Podwieczorek**

**Sałatka owocowa z domową granolą (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki świeże, Arbuz, Melon, Ananas (świeży), Płatki gryczane (błyskawiczne), Morele (suszone), Miód pszczeli, Sok z cytryny, **Orzechy** włoskie, Olej rzepakowy, Mięta (świeża)

**Kolacja**

**Pasta Sugo al Tonno (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron bezglutenowy (świderki), Tuńczyk w kawałkach (**ryby)**, Passata pomidorowa (przecier), Pomidory z puszki (krojone), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano (suszone), Bazylia (świeża), Migdały w płatkach (**orzechy**), Sól (biała)

**Dieta Wege 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Kanapki z wegańskim smalcem i ogórkiem małosolnym (Na zimno)**

Składniki:

Ogórki małosolne, Chleb żytni razowy(**gorczyca, gluten**), Fasola biała konserwowa, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Rukola, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Majeranek

**II śniadanie**

**Koktajl owocowo-kokosowy (Na zimno)**

Składniki:

Mleko uht (**mleko**), Truskawki (mrożone), Mleczko kokosowe (21%), Maliny (mrożone), Wiórki kokosowe

**Obiad**

**Gulasz z soczewicą po chińsku i surówka z kapusty kiszonej (Na ciepło)**

Składniki:

Boczniaki, Włoszczyzna (**seler**), Soczewica zielona, Kapusta kiszona, Wino czerwone (wytrawne), Papryka czerwona (świeża), Marchew, Olej rzepakowy, Cebula czerwona, Cebula, Śliwki suszone, Skrobia ziemniaczana, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Imbir, Mielona papryka chili, Ziele angielskie, Kardamon, Czosnek, Mielona słodka papryka, Liść laurowy, Ksylitol, Cynamon

**Podwieczorek**

**Sałatka owocowa z domową granolą (Na zimno)**

Składniki:

Truskawki świeże, Arbuz, Melon, Ananas (świeży), płatki owsiane, Morele (suszone), Miód pszczeli, Sok z cytryny, **Orzechy** włoskie, Olej rzepakowy, Mięta (świeża)

**Kolacja**

**Spaghetti al Sugo (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron spaghetti pełnoziarnisty (**gluten pszenny**), Passata pomidorowa (przecier), Pomidory z puszki (krojone), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oregano (suszone), Bazylia (świeża), Sól (biała)

**Posiłek dodatkowy**

**Pizza z warzywami i serem (Na ciepło)**

Składniki:

Mąka żytnia (**gluten żytni)**, Passata pomidorowa (przecier), Pieczarki, Ser mozzarella (**mleko**), Cukinia, Kukurydza (konserwowa), Oliwa z oliwek, Drożdże (piekarskie świeże), Oregano (suszone), Sól (biała), Czosnek, Cukier, Ksylitol

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Gulasz wołowy z warzywami, kaszą bulgur i kapustą kiszoną (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza bulgur (**gluten pszenny**), Wołowina ( udziec wołowy), Kapusta kiszona, Papryka czerwona (świeża), Marchew, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Czosnek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Ksylitol, Mielona słodka papryka, Mielona papryka chili, Ziele angielskie, Liść laurowy

**WTOREK**

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

**Śniadanie**

**Naleśniki czekoladowe z nadzieniem z serka mascarpone i sosem wiśniowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Wiśnie (bez pestek, mrożone), Serek mascarpone (**mleko**), mleko uht (**mleko**.), Mąka orkiszowa (**gluten pszenny**), Woda, Ksylitol, Jogurt naturalny (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Kakao (proszek 16%), Olej rzepakowy, Cynamon

**II śniadanie**

**Sałatka z mozzarellą w ziołach (Na zimno)**

Składniki:

Sałata lodowa, Pomidor, Ser Mozzarella (**mleko**), Chleb żytni razowy (**gluten żytni**), Ogórek gruntowy, Szpinak (świeży), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Nasiona słonecznika, Pestki dyni, Musztarda (**gorczyca**), Sok z cytryny, Miód pszczeli, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Bazylia (świeża), Czosnek

**Obiad**

**Gnocchi z kurczakiem z suszonymi pomidorami, pieczarkami i parmezanem (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Cukinia, Skrobia ziemniaczana, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), **Jaja** kurze (całe), Pieczarki, Cebula, Ser parmezan (**mleko)**, Szczypiorek, Olej rzepakowy, Sól (biała), Czosnek, Pieprz czarny mielony, Oregano (suszone)

**Podwieczorek**

**Chłodnik (Na ciepło)**

Składniki:

Kefir (**mleko**.), Bulion warzywny (**seler**), Burak, Śmietana 12% (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Ziemniaki, Ogórek gruntowy, Szczypiorek, Koper ogrodowy, Czosnek, Ocet, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Kolacja**

**Hummus z bobu z warzywami i pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

Bób (świeży), Chleb żytni razowy (**gluten**), Marchew, Papryka czerwona (świeża), Ogórek gruntowy, Kalarepa, Tahini, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Czosnek, **Sezam**, Mięta (świeża), Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Chili płatki

**Posiłek dodatkowy**

**Kotleciki jaglane z curry i dipem chilli (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza jaglana, Jogurt naturalny (**mleko**), Mąka kukurydziana, **Jaja** kurze (całe), Ser gouda (**mleko**), Natka pietruszki, Olej rzepakowy, Majonez (**gorczyca, jaja**), Musztarda (**gorczyca**), Papryczka ostra (chili), Sok z limonki, Curry, Bazylia (świeża), Mielona papryka chili, Kurkuma, Sól (biała)

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Naleśniki czekoladowe z nadzieniem waniliowym i sosem wiśniowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Jogurt kokosowy, Jogurt sojowy naturalny (**soja**), Wiśnie (bez pestek, mrożone), Napój ryżowy, Mąka bezglutenowa mix, Ksylitol, Woda, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Miód pszczeli, **Jaja** kurze (całe), Kakao (proszek 16%), Olej rzepakowy, Cynamon

**II śniadanie**

**Sałatka obsypana pestkami dyni i nasionami słonecznika (Na zimno)**

Składniki:

Sałata lodowa, Pomidor, Ogórek gruntowy, Szpinak (świeży), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Pestki dyni, Nasiona słonecznika, Natka pietruszki, Musztarda (**gorczyca**), Sok z cytryny, Miód pszczeli, Czosnek, Bazylia (świeża), Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Obiad**

**Gnocchi z kurczakiem, suszonymi pomidorkami i warzywami (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Cukinia, Mąka bezglutenowa mix, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), **Jaja** kurze (całe), Pieczarki, Cebula, Szczypiorek, Olej rzepakowy, Sól (biała), Czosnek, Pieprz czarny mielony, Oregano (suszone)

**Podwieczorek**

**Chłodnik (Na ciepło)**

Składniki:

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

**Kolacja**

**Hummus z bobu z warzywami i pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

Bób (świeży), Chleb bezglutenowy (**soja, łubin**), Marchew, Papryka czerwona (świeża), Ogórek gruntowy, Kalarepa, Tahini, (**sezam**), Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Czosnek, **Sezam**, Mięta (świeża), Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Chili płatki

**Dieta Wege 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Naleśniki czekoladowe z nadzieniem z serka mascarpone i sosem wiśniowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Wiśnie (bez pestek, mrożone), Serek mascarpone (**mleko)**, **Mleko** uht (1.5% tł.), Mąka orkiszowa (**gluten**), Woda, Ksylitol, Jogurt naturalny (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), Kakao (proszek 16%), Olej rzepakowy, Cynamon

**II śniadanie**

**Sałatka z mozzarellą w ziołach (Na zimno)**

Składniki:

Sałata lodowa, Pomidor, Ser Mozzarella (**mleko**), Ogórek gruntowy, Szpinak (świeży), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Nasiona słonecznika, Pestki dyni, Musztarda (**gorczyca**), Sok z cytryny, Miód pszczeli, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Bazylia (świeża), Czosnek

**Obiad**

**Gnocchi z suszonymi pomidorkami, groszkiem, pieczarkami i parmezanem (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Passata pomidorowa (przecier), Groszek zielony (mrożony), Pieczarki, Cukinia, Skrobia ziemniaczana, **Jaja** kurze (całe), Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Cebula, Olej rzepakowy, Ser parmezan (**mleko),** Szczypiorek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Czosnek, Oregano (suszone)

**Podwieczorek**

**Chłodnik (Na ciepło)**

Składniki:

Kefir (**mleko.**), Bulion warzywny (**seler**), Burak, Śmietana 12% (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Ziemniaki, Ogórek gruntowy, Szczypiorek, Koper ogrodowy, Czosnek, Ocet, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**Kolacja**

**Hummus z bobu z warzywami i pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

Bób (świeży), Chleb żytni razowy (**gluten**), Marchew, Papryka czerwona (świeża), Ogórek gruntowy, Kalarepa, Tahini (**sezam**), Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Czosnek, **Sezam**, Mięta (świeża), Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Chili płatki

**Posiłek dodatkowy**

**Kotleciki jaglane z curry i dipem chilli (Na ciepło)**

Składniki:

Kasza jaglana, Jogurt naturalny (**mleko**), Mąka kukurydziana, **Jaja** kurze (całe), Ser gouda (**mleko**), Natka pietruszki, Olej rzepakowy, Majonez (**jaja, gorczyca**), Musztarda (**gorczyca**), Papryczka ostra (chili), Sok z limonki, Curry, Bazylia (świeża), Mielona papryka chili, Kurkuma, Sól (biała)

**Dodatkowy posilek 5 posiłków (2022-06-28)**

**Obiad**

**Gnocchi z kurczakiem z suszonymi pomidorami, pieczarkami i parmezanem (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Cukinia, Skrobia ziemniaczana, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), **Jaja** kurze (całe), Pieczarki, Cebula, Ser parmezan (**mleko**), Szczypiorek, Olej rzepakowy, Sól (biała), Czosnek, Pieprz czarny mielony, Oregano (suszone)

**ŚRODA**

**Żródło zdrowia 5 posiłków/Sportowa 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Bułka z pastą drobiową i warzywami (Na zimno)**

Składniki:

Bułka pełnoziarnista (**gluten**), Ogórek gruntowy, Pomidory koktajlowe, Noga kurczaka (udo), Włoszczyzna (**seler)**, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), **Orzechy** włoskie, Natka pietruszki, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie, Sól (biała), Liść laurowy

**II śniadanie**

**Smoothie ze szpinakiem (Na zimno)**

Składniki:

Banan, Gruszka, Pomarańcza, Cytryna, Szpinak (świeży), Mięta (świeża)

**Obiad**

**Grillowany filet z kurczaka z surówką z brokuła i ziemniakami haselback (Na ciepło)**

Składniki:

Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Ziemniaki, Brokuł, Pieczarki, Oliwa z oliwek, Ser mozzarella (**mleko**), Por, Serek kremowy śmietankowy (**mleko**), Cebula, Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Migdały w płatkach (**orzechy**), Majonez (**jaja, gorczyca**), Żurawina suszona, Rozmaryn (świeży), Masło extra (**mleko**), Przyprawa do kurczaka, Koper ogrodowy, Sól morska, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek, Czosnek

**Podwieczorek**

**Drożdżowe z rabarbarem (Na ciepło)**

Składniki:

Mąka pszenna (**gluten**), Rabarbar, Ksylitol, Masło (**mleko**), Mleko spożywcze (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Drożdże (piekarskie świeże)

**Kolacja**

**Chałka z serkiem wiejskim z karmelizowanymi orzechami i mango (Na zimno)**

Składniki:

Serek wiejski (**mleko)**, Chałka drożdżowa(**gluten**), Mango, Odżywka białkowa – izolat(**mleko)**, **Orzechy** włoskie, Mięta (świeża)

**Posiłek dodatkowy**

**Ryż na mleku z musem bananowo-jagodowym (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Mleko UHT (**mleko**), Banan, Ryż jaśminowy, Jogurt naturalny (**mleko**) Mleczko kokosowe (12%), Jagody czarne (świeże), Miód pszczeli, Mięta (świeża)

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków (2022-06-29)**

**Śniadanie**

**Bułka bezglutenowa z pastą drobiową i warzywami (Na zimno)**

Składniki:

Bułki bezglutenowe (**soja, łubin**), Ogórek gruntowy, Pomidory koktajlowe, Noga kurczaka (udo), Włoszczyzna (**seler**), Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), **Orzechy** włoskie, Natka pietruszki, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie, Sól (biała), Liść laurowy

**II śniadanie**

**Smoothie ze szpinakiem (Na zimno)**

Składniki:

Banan, Gruszka, Pomarańcza, Cytryna, Szpinak (świeży), Mięta (świeża)

**Obiad**

**Grillowany filet z kurczaka z surówką z brokuła i ziemniakami haselback (Na ciepło)**

Składniki:

Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Ziemniaki, Brokuł, Oliwa z oliwek, Cebula, Migdały w płatkach (**orzechy**), Majonez (**jaja, gorczyca**), Żurawina suszona, Rozmaryn (świeży), Przyprawa do kurczaka, Sól morska, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek, Czosnek

**Podwieczorek**

**Ciasto jogurtowe z rabarbarem (Na ciepło)**

Składniki:

Rabarbar, Morele świeże, Mąka ryżowa, **Jaja** kurze (całe), Jogurt **sojowy** naturalny, Olej rzepakowy, Płatki owsiane bezglutenowe, Soda oczyszczona, Wanilia (laska)

**Kolacja**

**Wegański serek z karmelizowanymi orzechami i mango z pieczywem bezglutenowym (Na zimno)**

Składniki:

Tofu naturalne (**soja**), Chleb bezglutenowy (**soja, łubin**), Napój **sojowy** waniliowy, Mango, **Orzechy** włoskie, Miód pszczeli, Syrop klonowy, Mięta (świeża)

**Dieta Wege 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Bułka z orzechowym twarożkiem i warzywami (Na zimno)**

Składniki:

Twaróg półtłusty(**mleko**), Bułka pełnoziarnista (**gluten pszenny, gluten żytni**), Ogórek gruntowy, Pomidory koktajlowe, Serek kremowy chrzanowy (**mleko**), **Orzechy** włoskie, Natka pietruszki, Ksylitol, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)

**II śniadanie**

**Smoothie ze szpinakiem (Na zimno)**

Składniki:

Banan, Gruszka, Pomarańcza, Cytryna, Szpinak (świeży), Mięta (świeża)

**Obiad**

**Ziemniaki faszerowane z surówką z brokuła (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Brokuł, Pieczarki, Ser mozzarella (**mleko**), Por, Serek kremowy śmietankowy (**mleko**), Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), Cebula, Migdały w płatkach (**orzechy**), Majonez (**jaja, gorczyca**), Żurawina suszona, Rozmaryn (świeży), Masło extra (**mleko**), Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Sól morska, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek, Czosnek

**Podwieczorek**

**Drożdżowe z rabarbarem (Na ciepło)**

Składniki:

Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Rabarbar, Ksylitol, MASŁO (**mleko**), **Mleko** spożywcze (1.5 % tł.), **Jaja** kurze (całe), Drożdże (piekarskie świeże)

**Kolacja**

**Chałka z serkiem wiejskim z karmelizowanymi orzechami i mango (Na zimno)**

Składniki:

Serek wiejski (**mleko**), Chałka drożdżowa (**jaja**, **gluten pszenny**), Mango, Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), **Orzechy** włoskie, Mięta (świeża)

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Grillowany filet z kurczaka z surówką z brokuła i ziemniakami haselback (Na ciepło)**

Składniki:

Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Ziemniaki, Brokuł, Oliwa z oliwek, Cebula, Migdały w płatkach ( **orzechy**), Majonez (**jaja, gorczyca**), Żurawina suszona, Rozmaryn (świeży), Przyprawa do kurczaka, Sól morska, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek, Czosnek

**CZWARTEK**

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

**Śniadanie**

**Jaglanka daktylowo-czekoladowa z owocami i żurawiną (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** spożywcze Truskawki świeże, Jogurt naturalny (**mleko**), Jabłko, Kasza jaglana, Żurawina suszona, Daktyle suszone, Masło orzechowe (**orzechy)**, Czekolada gorzka, Miód pszczeli

**II śniadanie**

**Zupa krem z pieczonych pomidorów (Na ciepło)**

Składniki:

Pomidor, Woda, Włoszczyzna (**seler**), Jogurt grecki (**mleko**), Cebula, Pestki dyni, Czosnek, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie, Liść laurowy, Sól (biała), Ksylitol, Oregano (suszone)

**Obiad**

**Kurczak korma z ryżem jaśminowym i surówką z mango (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż jaśminowy, Mięso z udek kurczaka (bez skóry), Mleczko kokosowe (12%), Jogurt naturalny (**mleko**), Kapusta biała, Woda, Mango, Marchew, Cebula, Migdały (**orzechy**), Pieprz czarny mielony, Kurkuma, Sok z limonki, Sól (biała), Imbir, Czosnek, Kmin rzymski (kumin), Kolendra (ziarna), Kardamon, Ocet ryżowy, Cynamon, Kolendra (świeża), Pieprz cayenne

**Podwieczorek**

**Brownie z fasoli (Na zimno)**

Składniki:

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Banan, **Jaja** kurze (całe), Czekolada deserowa, Miód pszczeli, Śliwki suszone, Mleko ryżowe naturalne bio, Olej kokosowy (stały), Kakao (proszek 16%), Truskawki świeże, Proszek do pieczenia

**Kolacja**

**Sałatka z arbuzem i rukolą z grzankami (Na zimno)**

Składniki:

Arbuz, Pomidory koktajlowe, Ser feta (**mleko**), Rukola, Chleb pszenno-żytni (**gluten żytni**), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Nasiona słonecznika, Ocet balsamiczny, Sól (biała), Sok z cytryny, Czosnek, Pieprz czarny mielony

**Posiłek dodatkowy**

**Noodle z warzywami (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron spaghetti (**gluten pszenny**), Marchew, Papryka czerwona (świeża), Olej rzepakowy, Limonka, Sos sojowy ciemny

( soja), Miód pszczeli, Szczypiorek, **Sezam**, Sos **rybny (ryby)**, Imbir, Sól (biała)

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Jaglanka daktylowo-czekoladowa z owocami i żurawiną (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Truskawki świeże, Jogurt kokosowy, Jabłko, Kasza jaglana, Żurawina suszona, Daktyle suszone, Masło orzechowe (**orzechy**), Miód pszczeli, Czekolada gorzka

**II śniadanie**

**Zupa krem z pieczonych pomidorów i chipsem (Na ciepło)**

Składniki:

Pomidor, Woda, Ziemniaki, Włoszczyzna **(seler**), Cebula, Pestki dyni, Czosnek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie, Liść laurowy, Ksylitol, Oliwa z oliwek, Oregano (suszone)

**Obiad**

**Kurczak korma z ryżem i surówką z mango (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż jaśminowy, Mięso z udek kurczaka (bez skóry), Mleczko kokosowe (12%), Kapusta biała, Mango, Marchew, Jogurt **sojowy** naturalny, Woda, Jogurt kokosowy, Migdały (**orzechy**), Cebula, Pieprz czarny mielony, Kurkuma, Sok z limonki, Sól (biała), Imbir, Czosnek, Ocet ryżowy, Kolendra (ziarna), Kardamon, Kmin rzymski (kumin), Cynamon, Kolendra (świeża), Pieprz cayenne

**Podwieczorek**

**Brownie z fasoli (Na zimno)**

Składniki:

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Banan, **Jaja** kurze (całe), Czekolada deserowa, Miód pszczeli, Śliwki suszone, Mleko ryżowe naturalne bio, Olej kokosowy (stały), Kakao (proszek 16%), Truskawki świeże, Proszek do pieczenia

**Kolacja**

**Sałatka z arbuzem i rukolą (Na zimno)**

Składniki:

Arbuz, Tofu naturalne, Pomidory koktajlowe, Rukola, Chleb bezglutenowy jasny (**soja, łubin**), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Nasiona słonecznika, Ocet balsamiczny, Sól (biała), Sok z cytryny, Czosnek, Pieprz czarny mielony

**Dieta Wege 5/6 posiłków**

**Śniadanie**

**Jaglanka daktylowo-czekoladowa z owocami i żurawiną (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

**Mleko** spożywcze, Truskawki świeże, Jogurt naturalny (**mleko**), Jabłko, Kasza jaglana, Żurawina suszona, Daktyle suszone, Masło orzechowe (**orzechy)**, Czekolada gorzka, Miód pszczeli

**II śniadanie**

**Zupa krem z pieczonych pomidorów i chipsem (Na ciepło)**

Składniki:

Pomidor, Woda, Włoszczyzna (**seler)**, Ziemniaki, Jogurt grecki (**mleko**), Cebula, Pestki dyni, Czosnek, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie, Liść laurowy, Ksylitol, Oliwa z oliwek, Oregano (suszone)

**Obiad**

**Tofu tikka masala na żółtym ryżu jaśminowym i surówką z dodatkiem mango (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż jaśminowy, Tofu naturalne (**soja**), Garam masala (**gorczyca, seler, soja**), Pomidory z puszki (krojone), Jogurt naturalny (**mleko**), Kapusta biała, Mango, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Papryczka ostra (chili), Pieprz czarny mielony, Kurkuma, Koncentrat pomidorowy (30%), Sok z limonki, Sól (biała), Czosnek, Kolendra (świeża), Imbir, Curry, Ksylitol, Ocet ryżowy

**Podwieczorek**

**Brownie z fasoli (Na zimno)**

Składniki:

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Banan, **Jaja** kurze (całe), Czekolada deserowa, Miód pszczeli, Śliwki suszone, Mleko ryżowe naturalne bio, Olej kokosowy (stały), Kakao (proszek 16%), Truskawki świeże, Proszek do pieczenia

**Kolacja**

**Sałatka z arbuzem i rukolą z grzankami (Na zimno)**

Składniki:

Arbuz, Pomidory koktajlowe, Ser feta (**mleko**), Rukola, Chleb pszenno-żytni (**gluten pszenny, gluten żytni**), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Nasiona słonecznika, Ocet balsamiczny, Sól (biała), Sok z cytryny, Czosnek, Pieprz czarny mielony

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Kurczak korma z ryżem jaśminowym i surówką z mango (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż jaśminowy, Mięso z udek kurczaka (bez skóry), Mleczko kokosowe (12%), Jogurt naturalny (**mleko**), Kapusta biała, Woda, Mango, Marchew, Cebula, Migdały (**orzechy**), Pieprz czarny mielony, Kurkuma, Sok z limonki, Imbir, Sól (biała), Czosnek, Kmin rzymski (kumin), Kolendra (ziarna), Kardamon, Ocet ryżowy, Cynamon, Kolendra (świeża), Pieprz cayenne

**PIĄTEK**

**Źródło Zdrowia 5 posiłków Sportowa 6 posiłków (2022-07-01)**

**Śniadanie**

**Gzik z pieczywem i warzywami (Na zimno)**

Składniki:

Twaróg półtłusty (**mleko**), Pomidory koktajlowe, Chleb żytni razowy (**gluten żytni**), Ogórki kiszone, Jogurt grecki (**mleko**), Rzodkiewka, Szczypiorek, Ksylitol, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Czosnek

**Alergeny:**

**Gorczyca, Mleko, Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**

**II śniadanie**

**Jogurt z musem jabłkowym i świeżymi owocami (Na zimno)**

Składniki:

Jogurt naturalny (**mleko**), Serek chudy homogenizowany (**mleko**), Jabłko, Płatki orkiszowe (**gluten pszenny**), Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), Ananas (świeży), Winogrona, Borówki amerykańskie, Miód pszczeli, Ksylitol, Masło extra (**mleko**), Cynamon

**Obiad**

**Domowe paluszki rybne z puree i surówką z kapusty (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Dorsz (**ryby**), Kapusta biała, Marchew, Płatki kukurydziane, Mleko UHT (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Natka pietruszki, Masło extra (**mleko**), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Szczypiorek, Cukier, Ocet, Olej rzepakowy, Mąka kukurydziana, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Sok z cytryny

**Podwieczorek**

**Ciasto marchewkowe (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), **Orzechy** włoskie, Marchew, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Olej rzepakowy, Cukier trzcinowy, Cynamon, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia, Sól (biała), Ziele angielskie, Mielona gałka muszkatołowa, Goździki (mielone)

**Kolacja**

**Pieczone warzywa z mozzarellą (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Bataty, Bakłażan (oberżyna), Pomidory koktajlowe, Cukinia, Ser mozzarella (**mleko**), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sól (biała), Mielona słodka papryka, Pieprz czarny mielony, Mielona papryka chili, Czosnek, Oregano (suszone)

**Posiłek dodatkowy**

**Kotleciki z brokułem, ryżem i sosem orzechowym (Na ciepło)**

Składniki:

Ryż basmati, Brokuł, Sos sojowy ciemny (**soja**), **Jaja** kurze (całe), Ser mozzarella (**mleko**), Cebula, Woda, Oliwa z oliwek, Masło orzechowe (**orzechy**), **Sezam**, Czosnek, Sok z limonki, Ksylitol, Mielona papryka chili, Kurkuma, Sól (biała), Chili płatki, Pieprz czarny mielony, Mielona słodka papryka

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Czerwony hummus ze świeżymi warzywami i pieczywem (Na zimno)**

Składniki:

Soczewica czerwona, Chleb bezglutenowy (**soja, łubin, gorczyca**), Pomidory koktajlowe, Ogórki kiszone, Oliwa z oliwek, Mielona słodka papryka, Czosnek, Tahini **(sezam)**, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Kmin rzymski (kumin), Sok z cytryny

**II śniadanie**

**Jogurt z musem jabłkowym i świeżymi owocami (Na zimno)**

Składniki:

Jogurt kokosowy, Jogurt sojowy naturalny (**soja**) Jabłko, Ananas (świeży), Płatki jaglane, Winogrona, Borówki amerykańskie, Miód pszczeli, Ksylitol, Olej kokosowy (płynny), Cynamon

**Obiad**

**Domowe paluszki rybne z puree i surówką z młodej kapusty (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Dorsz (**ryby**), Kapusta biała, Marchew, Płatki kukurydziane, **Jaja** kurze (całe), Natka pietruszki, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Cukier, Ocet, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Mąka kukurydziana, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Sok z cytryny

**Podwieczorek**

**Ciasto marchewkowe (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), **Orzechy** włoskie, Mąka bezglutenowa mix, Marchew, Olej rzepakowy, Cukier trzcinowy, Soda oczyszczona, Cynamon, Proszek do pieczenia, Ziele angielskie, Sól (biała), Goździki (mielone), Mielona gałka muszkatołowa

**Kolacja**

**Pieczone warzywa z tofu (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Bakłażan (oberżyna), Bataty, Tofu wędzone (**soja**), Pomidory koktajlowe, Cukinia, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Czosnek, Mielona słodka papryka, Mielona papryka chili, Oregano (suszone)

**Dieta Wege 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Gzik z pieczywem i warzywami (Na zimno)**

Składniki:

Twaróg półtłusty (**mleko**), Chleb żytni razowy (**gluten żytni**), Pomidory koktajlowe, Ogórki kiszone, Jogurt grecki (**mleko**), Rzodkiewka, Szczypiorek, Ksylitol, Sól (biała), Pieprz czarny mielony, Czosnek

**Alergeny:**

**Gorczyca, Mleko, Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**

**II śniadanie**

**Jogurt z musem jabłkowym i świeżymi owocami (Na zimno)**

Składniki:

Jogurt naturalny (**mleko**), Serek chudy homogenizowany (**mleko**), Jabłko, Płatki orkiszowe (**gluten pszenny**), Odżywka białkowa - izolat, Ananas (świeży), Winogrona, Borówki amerykańskie, Miód pszczeli, Ksylitol, Masło extra (**mleko**), Cynamon

**Obiad**

**Domowe paluszki a'la rybne z puree i surówką z młodej kapusty (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Kapusta biała, Kasza jaglana, Marchew, Mleko UHT (**mleko**), Bułka tarta (**gluten pszenny)**, Pietruszka (korzeń), Woda, **Seler** (korzeń), Masło extra (**mleko**), Natka pietruszki, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Sos sojowy ciemny (**soja**), Algi nori (arkusze), Cukier, Ocet, Sól (biała), Tymianek, Pieprz czarny mielony

**Podwieczorek**

**Ciasto marchewkowe (Na zimno)**

Składniki:

**Jaja** kurze (całe), **Orzech**y włoskie, Marchew, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Olej rzepakowy, Cukier trzcinowy, Cynamon, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia, Sól (biała), Ziele angielskie, Mielona gałka muszkatołowa, Goździki (mielone)

**Alergeny:**

**Jaja, Orzechy, Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**

**Kolacja**

**Pieczone warzywa z mozzarellą (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Bataty, Bakłażan (oberżyna), Pomidory koktajlowe, Cukinia, Ser mozzarella (**mleko**), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sól (biała), Mielona słodka papryka, Pieprz czarny mielony, Mielona papryka chili, Czosnek, Oregano (suszone)

**Dodatkowy posilek 5 posiłków**

**Obiad**

**Domowe paluszki rybne z puree i surówką z kapusty (Na ciepło)**

Składniki:

Ziemniaki, Dorsz (**ryby**), Kapusta biała, Marchew, Płatki kukurydziane, Mleko UHT (**mleko**), **Jaja** kurze (całe), Natka pietruszki, Masło extra (**mleko**), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Szczypiorek, Cukier, Ocet, Olej rzepakowy, Mąka kukurydziana, Pieprz czarny mielony, Sól (biała), Sok z cytryny

**SOBOTA**

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

**Śniadanie**

**Owsianka na mleku roślinnym z jogurtem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Jagody czarne (mrożone), Płatki owsiane, Jogurt grecki (**mleko**), Płatki jęczmienne, Masło orzechowe (**orzechy**), Erytrol / Erytrytol, Miód pszczeli

**Alergeny:**

**Owies,Mleko, Orzeszki ziemne (arachidowe)**

**II śniadanie**

**Sałatka z pieczonym kalafiorem, fetą i granatem (Na zimno)**

Składniki:

Kalafior, Ser feta (**mleko**), Cebula czerwona, Granat, Oliwa z oliwek, Migdały w płatkach (**orzechy**), Roszponka, Szpinak (świeży), Syrop klonowy, Ocet balsamiczny, Natka pietruszki, Kmin rzymski (kumin), Sól (biała), Papryka słodka (mielona, wędzona), Cynamon

**Obiad**

**Pesto bazyliowe z makaronem i indykiem (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenny)**, Filet z piersi indyka (bez skóry), Pomidory koktajlowe, Papryka czerwona (świeża), Cukinia, Pieczarki, Olej rzepakowy, Płatki drożdżowe, Bazylia (świeża), Migdały w płatkach (**orzechy**), Czosnek, Oregano (suszone), Pieprz czarny mielony, Mielona słodka papryka, Sól (biała)

**Koktajl naturalnie, że z lasu (Na zimno)**

Składniki:

**Mleko** uht, Banan, Truskawki (mrożone), Jagody czarne (mrożone), Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), Porzeczki czarne (mrożone), Miód pszczeli

**Kolacja**

**Enchilada z kurczakiem (Na ciepło)**

Składniki:

Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Tortilla pełnoziarnista (**gluten pszenny**), Pomidory z puszki (krojone), Ser mozzarella (**mleko**), Papryka czerwona (świeża), Cebula, Ryż biały, Fasola czarna (konserwowa), Kukurydza (konserwowa), Koncentrat pomidorowy (30%), Czosnek, Papryka słodka (mielona, wędzona), Oliwa z oliwek, Chili płatki, Kmin rzymski (kumin), Mielona papryka chili, Kolendra (świeża), Oregano (suszone)

**Posiłek dodatkowy**

**Twarogowy olet cesarski (Na ciepło)**

Składniki:

Twaróg półtłusty (**mleko**), Mleko spożywcze (**mleko**) **Jaja** kurze (całe), Dżem truskawkowy (niskosłodzony), Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Rodzynki, MASŁO (**mleko**), Ksylitol, Sól (biała)

**Eliminacja nabiału i glutenu 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Gryczanka z jogurtem kokosowym i owocem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Truskawki świeże, Morele świeże, Płatki gryczane (błyskawiczne), Jogurt kokosowy, Płatki jaglane, Masło orzechowe (**orzechy**), Ksylitol, Płatki kukurydziane, Miód pszczeli

**II śniadanie**

**Sałatka z pieczonym kalafiorem i granatem (Na zimno)**

Składniki:

Kalafior, Cebula czerwona, Syrop klonowy, Granat, Oliwa z oliwek, Migdały w płatkach (**orzech**y), Roszponka, Szpinak (świeży), Ocet balsamiczny, Natka pietruszki, Kmin rzymski (kumin), Sól (biała), Papryka słodka (mielona, wędzona), Cynamon

**Obiad**

**Pesto bazyliowe z indykiem na makaronie bezglutenowym (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron bezglutenowy (świderki), Filet z piersi indyka (bez skóry), Pomidory koktajlowe, Papryka czerwona (świeża), Cukinia, Pieczarki, Olej rzepakowy, Płatki drożdżowe, Bazylia (świeża), Migdały w płatkach (**orzechy**), Czosnek, Oregano (suszone), Pieprz czarny mielony, Mielona słodka papryka, Sól (biała)

**Podwieczorek**

**Koktajl naturalnie, że z lasu (Na zimno)**

Składniki:

Napój **sojowy** bez cukru, Banan, Truskawki (mrożone), Jagody czarne (mrożone), Porzeczki czarne (mrożone), Miód pszczeli

**Kolacja**

**Enchilada z kurczakiem BG (Na ciepło)**

Składniki:

Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Tortilla bezglutenowa kukurydziana, Pomidory z puszki (krojone), Tofu naturalne (**soja**), Papryka czerwona (świeża), Cebula, Ryż biały, Fasola czarna (konserwowa), Kukurydza (konserwowa), Koncentrat pomidorowy (30%), Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryka słodka (mielona, wędzona), Chili płatki, Kmin rzymski (kumin), Mielona papryka chili, Kolendra (świeża), Oregano (suszone)

**Dieta Wege 5 posiłków**

**Śniadanie**

**Owsianka na mleku roślinnym z jogurtem (Na ciepło lub zimno)**

Składniki:

Napój kokosowy z dodatkiem ryżu naturalnego, Jagody czarne (mrożone), PŁATKI OWSIANE**(gluten**), Jogurt grecki (**mleko**), Płatki jęczmienne, Masło orzechowe (**orzechy**), Erytrol / Erytrytol, Miód pszczeli

**II śniadanie**

**Sałatka z pieczonym kalafiorem, fetą i granatem (Na zimno)**

Składniki:

Kalafior, Ser feta (**mleko**), Cebula czerwona, Granat, Oliwa z oliwek, Migdały w płatkach (**orzechy**), Roszponka, Szpinak (świeży), Syrop klonowy, Ocet balsamiczny, Natka pietruszki, Kmin rzymski (kumin), Sól (biała), Papryka słodka (mielona, wędzona), Cynamon

**Obiad**

**Makaron pełnoziarnisty z pesto bazyliowym z groszkiem cukrowym i mozzarellą (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenny**), Groszek cukrowy (strączkowy), Papryka czerwona (świeża), Cukinia, Pomidory koktajlowe, Ser Mozzarella (**mleko**), Pieczarki, Olej rzepakowy, Ser parmezan (**mleko**), Bazylia (świeża), Czosnek, Migdały w płatkach (**orzechy**), Oregano (suszone), Sól (biała), Mielona słodka papryka, Pieprz czarny mielony

**Podwieczorek**

**Koktajl naturalnie, że z lasu (Na zimno)**

Składniki:

Mleko uht (**mleko.**), Banan, Truskawki (mrożone), Jagody czarne (mrożone), Odżywka białkowa – izolat (**mleko**), Porzeczki czarne (mrożone), Miód pszczeli

**Kolacja**

**Enchilada z warzywami (Na ciepło)**

Składniki:

Tortilla pełnoziarnista (**gluten pszenny**), Pomidory z puszki (krojone), Ser mozzarella (**mleko**), Papryka czerwona (świeża), Ryż biały, Cebula, Fasola czarna (konserwowa), Kukurydza (konserwowa), Koncentrat pomidorowy (30%), Czosnek, Papryka słodka (mielona, wędzona), Oliwa z oliwek, Chili płatki, Mielona papryka chili, Kmin rzymski (kumin), Kolendra (świeża), Oregano (suszone)

**Dodatkowy posiłek 5 posiłków**

**Obiad**

**Pesto bazyliowe z makaronem i indykiem (Na ciepło)**

Składniki:

Makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenny**), Filet z piersi indyka (bez skóry), Pomidory koktajlowe, Papryka czerwona (świeża), Cukinia, Pieczarki, Olej rzepakowy, Płatki drożdżowe, Bazylia (świeża), Migdały w płatkach (**orzechy**), Czosnek, Oregano (suszone), Pieprz czarny mielony, Mielona słodka papryka, Sól (biała)