|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA** | **LUNCH** | **SNACK** |
| **Poniedziałek** | Domowy twarożek z rzodkiewką i cebulką (lub pasta z papryki)/ jaja gotowane na półtwardo(lub pasta z suszonych pomidorów/ chleb pszenno-żytni/słupki marchewki | Zupa z soczewicy, pomidorów, marchewki i ziemniaków z nutą świeżego imbiru | Makaron penne (lub kukurydziany b/g) z suszonymi pomidorami i świeżym szpinakiem/ marchewka z groszkiem i czarnuszką | Domowy budyń jaglany na mleku ryżowym ze świeżymi malinami i truskawkami/ jabłka |
| **Wtorek** | Domowy chlebek bananowy z mąką żytnią i rodzynkami (bez jaj)/ twarożek z mango (lub mus z mango)/ słupki warzyw | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, kalafiorem, ziemniakami i nutą natki pietruszki | Pulpeciki z gotowanych ziemniaków, groszku z siemieniem lnianym (smażone na oleju rzepakowym)/ kasza pęczak/ surówka z marchewki, jabłka i kukurydzy z majonezem (lub ogórki kiszone) | Pieczone jabłka pod wegańską kruszonką z płatkami owsianymi/ owoce |
| **Środa** | Fritatta jajeczna z serem feta i papryką (bez jaj: chlebek żytni z masłem)/ ser żółty/ chleb pszenno-żytni (lub bezglutenowy)/ słupki warzyw | Krem z pieczonej dyni hokkaido, białych warzyw, ziemniaków z nutą mleka kokosowego (lub bez)/ grzanki pszenno-żytnie (lub ziarenka słonecznika) | Łagodne curry z kalafiora, marchewki i soczewicy z mlekiem kokosowym (lub bez) i świeżym imbirem/ ryż paraboliczny/plasterki ogórka kiszonego ze startym jabłkiem | Daktylowo-bananowe „szyszki” z masłem orzechowym i orzeszkami arachidowymi/ owoce |
| **Czwartek** | Pszenno-gryczane wegańskie placuszki bananowo-jabłkowe/ jogurt naturalny (lub kokosowy) z czerwoną porzeczką/ owoce | Rosół z pieczonych warzyw korzeniowych/ makaron nitki (lub kukurydziany) z nutą natki pietruszki | Kotleciki jajeczne (lub gryczane)/ ziemniaki puree z mlekiem owsianym (lub bez)/ surówka z kapusty kiszonej, jabłek i marchewki | Domowy kisiel jabłkowo-cytrynowy/ chrupki kukurydziane/ owoce |
| **Piątek** | Bananowa owsianka na mleku ryżowym z daktylami i granatem/ wegańskie muffiny dyniowe(bez jaj) z rodzynkami i nutą korzenną/ owoce | Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów, białych warzyw, marchewki z nutą natki pietruszki/ ryż jaśminowy | Pełnoziarnisty makaron spaghetti (lub bezglutenowy) wegańskim sosem a’la bolognese z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą/ **cytrynowe pulpeciki z łososia/** fasolka szparagowa z marchwią baby i sezamem | Daktylowo-kakaowe „Power balls” z bananami, wiórkami kokosa i nutą piernikową/ wafle ryżowe/ słupki warzyw |