

## DIETA OPTIMUM SKŁADNIKI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>I ŚNIADANIE</b>	Owsianka rafaello z porzeczką 1,7,8,12	Pasta fava z pestkami dyni, żytnim pieczywem na zakwasie i pomidorem 1	Jogurt naturalny z domową granolą i pomarańczą 1, 7, 8, 11, 12	Pasta pieczarkowo - jajeczna z żytnim pieczywem na zakwasie i ogórkiem 1, 3, 10	Pełnoziarnisty placuszek ze śliwką z serkiem naturalnym i winogronem 1, 3, 7, 8	Pełnoziarnisty placuszek ze śliwką z serkiem naturalnym i winogronem 1, 3, 7, 8
<b>II ŚNIADANIE</b>	Quiche na orkiszowym spodzie z brokułami, suszonymi pomidorami i sosem bazyliowym  1, 3,7	Focaccia z Cytrynowy deser z chia z sosem truskawkowym	Jogurt naturalny z domową granolą i pomarańczą 1, 7, 8, 11, 12	Serek orzechowy z mango 5, 7	Pomidorowy kefir z ziołami 7	Pomidorowy kefir z ziołami 7
<b>OBIAD</b>	Indyk w sosie słodko-kwaśnym z ryżem 6, 11	Pieczeń z rillettes z kiszzonego ogórka z puree ziemniaczanym 1, 3, 7	Burger drobiowy z konfiturą z czerwonej cebuli i warzywami 1, 3, 10	Curry z indykiem, pomidorami, fasolką szparagową i szpinakiem z brązowym ryżem 2	Dorsz po libańsku z kaszą bulgur i mini marchewką 1, 4, 7, 8, 11	Dorsz po libańsku z kaszą bulgur i mini marchewką 1, 4, 7, 8, 11
<b>PODWIECZOREK</b>	Snickers jaglany 5,7,12	Ciasto szpinakowe z kremem porzeczkowym 1, 3, 7, 8	Sernik z rabarbarem i kruszonką *1, 3, 7, 8	Smoothie brzoskwiniowo - malinowe	Gryczane pieguski *3, 7	Gryczane pieguski 3, 7
<b>KOLACJA</b>	Sałatka nicejska 3, 4, 7, 10	Zupa tajska z makaronem sojowym 2, 4, 6	Kasza kuskus z serem feta, suszonymi pomidorami, oliwkami i	Zapiekanka ziemniaczana z serem cheddar i szynką drobiową z sosem tzatziki 1, 3, 7	Sałatka z serem camembert, burakami i gruszką z sosem porzeczkowym 7, 8	Sałatka z serem camembert, burakami i gruszką z sosem porzeczkowym 7, 8

Menu jest przykładowe i może odbiegać od otrzymanego zestawu.

Niestety w czasach pandemii COVID-19 dostawcy nie są w stanie zawsze dostarczyć zamówionych przez nas składników.

## DIETA OPTIMUM SKŁADNIKI

Poniedziałek	Składniki
Śniadanie	Chleb żytni razowy; Dynia, pestki; Pasta fava - [Cebula biała; Woda; Groch; Oliwa z oliwek; Sok z cytryny; Przyprawy]; Pietruszka, natka; Pomidor
II Śniadanie	Cytrynowy sernik chia na zimno - [Twaróg mielony; Jogurt grecki, 10% tłuszczu; Miód pszczeli; Chia, nasiona; Sok z cytryny; Skórka cytrynowa]; Sos truskawkowy - [Truskawki; Miód pszczeli; Skrobia ziemniaczana]
Obiad	Koperek; Pieczeń drobiowa MG - [Mięso mielone drobiowe; Kapusta biała; Marchew; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu; Cebula biała; Jaja kurze; Bułka tarta; Olej rzepakowy; Przyprawy; Czosnek]; Puree z ziemniaków - [Ziemniaki; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu; Masło 82% tłuszczu; Przyprawy]; Rilletes z ogórka kiszzonego - [Woda; Ogórek kiszony; Cebula biała; Koncentrat pomidorowy; Masło 82% tłuszczu; Miód pszczeli; Skrobia ziemniaczana]
Podwieczorek	Ciasto szpinakowe z kremem porzeczkowym - [Mąka pszenna, typ 500; Szpinak; Jaja kurze; Miód pszczeli; Olej rzepakowy; Porzeczki czerwone; Serek naturalny; Serek śmietankowy; Sok jabłkowy, tłoczony; Sok z cytryny; Proszek do pieczenia; Żelatyna; Soda oczyszczona]
Kolacja	Makaron sojowy; Zupa tajska - [Woda; Papryka czerwona; Mleczko kokosowe; Pieczarki; Cebula biała; Sos sojowy jasny; Olej rzepakowy; Przyprawy; Skrobia ziemniaczana; Pasta curry zielona]

Wtorek	Składniki
Śniadanie	Migdały; Mleczko kokosowe; Mleko krowie z miodem - [Mleko spożywcze, 2% tłuszczu; Miód pszczeli]; Płatki owsiane; Porzeczki czarne; Wiórki kokosowe
II Śniadanie	Quiche z warzywami i serem lazur - [Brokuły; Śmietanka 18%; Suszone pomidory w oleju; Ser lazur; Mąka orkiszowa; Jaja kurze; Masło 82% tłuszczu; Przyprawy]; Sos bazyliowy - [Jogurt grecki, 10% tłuszczu; Bazylia świeża; Czosnek; Przyprawy]
Obiad	Pieczona pierś z indyka z czosnkiem, imbir, świeży - [Mięso z piersi indyka; Olej sezamowy; Sos sojowy jasny; Czosnek; Imbir, świeży]; Ryż paraboliczny; Sezam, nasiona; Sos słodko - kwaśny - [Ananas; Papryka czerwona; Woda; Sok pomarańczowy, wyciskany; Koncentrat pomidorowy; Marchew; Cebula biała; Fasola mung, kiełki; Sos sojowy jasny; Ocet ryżowy; Olej rzepakowy; Oliwa z oliwek; Miód pszczeli; Czosnek; Skrobia ziemniaczana; Imbir, świeży; Przyprawy]
Podwieczorek	Snickers jaglany - [Mleko spożywcze, 2% tłuszczu; Kasza jaglana; Daktyle, suszone; Miód pszczeli; Orzech arachidowy; Masło orzechowe; Czekolada gorzka; Woda]
Kolacja	Cebula czerwona; Fasola szparagowa; Jajko gotowane; Kapary; Mix sałat; Ogórek zielony; Oliwki czarne; Sos jogurtowy do sałatki nicejskiej - [Jogurt naturalny, 2% tłuszczu; Oliwa z oliwek; Musztarda; Czosnek; Miód pszczeli; Przyprawy]; Tuńczyk w sosie własnym

Menu jest przykładowe i może odbiegać od otrzymanego zestawu.

Niestety w czasach pandemii COVID-19 dostawcy nie są w stanie zawsze dostarczyć zamówionych przez nas składników.

## DIETA OPTIMUM SKŁADNIKI

Środa	Składniki
Śniadanie	Domowa granola - [Miód pszczeli; Płatki owsiane; Rodzynki; Orzechy włoskie; Dynia, pestki; Sezam, nasiona; Słonecznik, nasiona; Wiórki kokosowe]; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu; Pomarańcza
II Śniadanie	Krem z zielonych warzyw - [Woda; Brokuły; Groszek zielony, mrożony; Cebula biała; Masło 82% tłuszczu; Czosnek; Przyprawy]; Migdały
Obiad	Bułka razowa; Burger drobiowy - [Mięso mielone drobiowe; Jaja kurze; Cebula biała; Musztarda; Olej rzepakowy; Czosnek; Przyprawy]; Konfitura z czerwonej cebuli - [Cebula czerwona; Krem balsamiczny; Olej rzepakowy; Miód pszczeli; Koncentrat pomidorowy; Przyprawy]; Ogórek konserwowy; Sałata lodowa
Podwieczorek	Sernik z rabarbarem i kruszonką - [Twaróg mielony; Rabarbar; Ser mascarpone; Masło 82% tłuszczu; Miód pszczeli; Mąka pszenna, typ 1850; Mąka pszenna, typ 500; Jaja kurze; Orzechy włoskie; Cynamon; Proszek do pieczenia; Przyprawy]
Kolacja	Cytrynowy vinegrette - [Oliwa z oliwek; Musztarda; Sok z cytryny; Miód pszczeli; Przyprawy]; Kasza kuskus; Marchew; Oliwki czarne; Roszponka; Ser feta, 12% tłuszczu; Suszone pomidory w oleju

Czwartek	Składniki
Śniadanie	Chleb żytni razowy; Ogórek zielony; Pasta pieczarkowo - jajeczna - [Jajko gotowane; Pieczarki; Musztarda; Cebula biała; Majonez z olejem rzepakowym; Olej rzepakowy; Czosnek; Szcypiorek; Przyprawy]
II Śniadanie	Mango; Serek orzechowy z masłem orzechowym - [Serek naturalny; Masło orzechowe; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu; Miód pszczeli; Sok z cytryny; Ekstrakt waniliowy]
Obiad	Czerwone curry z pomidorami, fasolką i szpinakiem - [Mleczko kokosowe; Pomidory całe bez skórki; Fasola szparagowa; Szpinak; Cebula biała; Czosnek; Pasta curry czerwona; Przyprawy; Imbir, świeży]; Kolendra, świeża; Pieczona pierś z indyka - [Mięso z piersi indyka; Olej rzepakowy; Przyprawy]; Ryż brązowy
Podwieczorek	Smoothie brzoskwiniowo-malinowe - [Sok jabłkowy, tłoczony; Banan; Brzoskwinia, Miód pszczeli; Maliny]
Kolacja	Sos tzatziki na jogurcie greckim - [Jogurt grecki, 10% tłuszczu; Ogórek zielony; Oliwa z oliwek; Czosnek; Przyprawy]; Zapiekanka ziemniaczana z serem cheddar i szynką - [Ziemniaki; Ser Coreggio; Ser, cheddar; Szynka drobiowa; Cebula czerwona; Jaja kurze; Masło 82% tłuszczu; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu; Bułka tarta; Przyprawy]

Piątek i sobota	Składniki
-----------------	-----------

Menu jest przykładowe i może odbiegać od otrzymanego zestawu.

Niestety w czasach pandemii COVID-19 dostawcy nie są w stanie zawsze dostarczyć zamówionych przez nas składników.

## DIETA OPTIMUM SKŁADNIKI

Śniadanie	Pełnoziarnisty chlebek ze śliwkami - [Śliwki; Jaja kurze; Miód pszczeli; Mąka żytnia, typ 2000; Mąka żytnia, typ 720; Orzechy laskowe; Olej rzepakowy; Czekolada gorzka; Proszek do pieczenia; Kakao naturalne; Cynamon; Soda oczyszczona]; Serek naturalny z miodem - [Serek naturalny; Miód pszczeli]; Winogrona
II Śniadanie	Pomidorowy kefir - [Kefir, 2% tłuszczu; Pomidory całe bez skórki; Oliwa z oliwek; Pietruszka, natka; Koperek; Bazylia świeża; Przyprawy]
Obiad	Dorsz pieczony - [Dorsz, filet; Olej rzepakowy; Sok z cytryny; Przyprawy]; Granat; Kasza bulgur; Migdały; Mini marchewka; Sos do ryby po libańsku - [Jogurt grecki, 10% tłuszczu; Pomidory całe bez skórki; Tahini; Oliwa z oliwek; Kolendra, świeża; Sok z cytryny; Miód pszczeli; Papryczka chili; Sok z limonki; Czosnek; Przyprawa Harissa; Przyprawy]
Podwieczorek	Gryczane pieguski - [Mąka gryczana; Miód pszczeli; Czekolada gorzka; Masło 82% tłuszczu; Jaja kurze; Ekstrakt waniliowy; Proszek do pieczenia; Soda oczyszczona; Przyprawy] Kolacja Sałatka z sere
Kolacja	Burak; Gruszka; Orzechy włoskie; Rukola; Ser, camember; Sos porzeczkowy - [Porzeczki czerwone; Krem balsamiczny; Miód pszczeli; Oliwa z oliwek; Skrobia ziemniaczana]

Menu jest przykładowe i może odbiegać od otrzymanego zestawu.

Niestety w czasach pandemii COVID-19 dostawcy nie są w stanie zawsze dostarczyć zamówionych przez nas składników.