




<ul style="list-style-type: none"><li>- gofry z chia, musem kokosowym i płatkami owsianymi</li><li>- kiwi</li><li>- mango</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- szpinakowe placki z sosem buraczano-mango</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zapiekany ryż z jabłkiem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pstrąg tęczowy</li><li>- papryka</li><li>- jajko na twardo</li><li>- awokado</li><li>- ogórek zielony</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- papryka</li><li>- jajko na twardo</li><li>- awokado</li><li>- ogórek zielony</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- chrupiące gofry z cukinią</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- placki jogurtowe z karobem i bananami</li></ul> 
<ul style="list-style-type: none"><li>- gofry z chia, musem kokosowym i płatkami owsianymi</li><li>- banan</li><li>- mango</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- koktajl z buraka i mango</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- buraczane placki z sezamem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kaczka pieczona</li><li>- zielona fasolka szparagowa</li><li>- jajko na twardo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- banan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kukurydziany makaron świderki</li><li>- mięso mielone z indyka</li><li>- marchewka baby</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jabłko</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- pieczony pstrąg tęczowy</li><li>- marchewka baby</li><li>- brokuły</li><li>- frytki z batatów</li><li>- kalafior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- buraczane kopytka pieczoną brukselką z marchewką i sezamem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kukurydziany makaron świderki</li><li>- pulpety z indyka w sosie pomidorowym</li><li>- marchewka</li><li>- kalafior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zielona fasolka szparagowa</li><li>- banan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kukurydziany makaron świderki</li><li>- mięso mielone z indyka</li><li>- marchewka baby</li><li>- brokuł</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kulki ryżowe</li><li>- pieczona pierś z kaczki z pomarańczami</li><li>- zielona fasolka szparagowa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kukurydziany makaron świderki</li><li>- mięso mielone z indyka</li><li>- pieczona pierś z kaczki z pomarańczami</li><li>- brokuły</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- domowy chleb z pastą z pstrąga i batata</li><li>- rzodkiewka</li><li>- papryka czerwona</li><li>- awokado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- buraczane placki z sezamem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pstrąg tęczowy</li><li>- domowy chleb ze śliwką z masłem</li><li>- papryka</li><li>- jajko na twardo</li><li>- awokado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- papryka</li><li>- omlet jajeczny z suszonym pomidorami</li><li>- awokado</li><li>- ogórek zielony</li><li>- rzodkiewka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- placki marchewkowe z pstrągiem tęczowym</li><li>- jogurt naturalny z koperkiem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- placki twarogowe z jabłkiem i bananem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- omlet buraczany z karobem</li></ul>



# BLW DZIEŃ PO DNIU

- placki jogurtowe z karobem i bananami	- zielona szakszuka z groszkiem i szpinakiem	- owsianka z chia i masłem orzechowym	- jajko sadzone - papryka czerwona - awokado	- omlet jajeczny - papryka czerwona - przesmażona cukinia z marchewką i czarnym sezamem	- wytrawne placki z papryką i porem - kwaśna śmietana	- jogurtowe placki ze śliwką i bananem - kiwi
- kefirowy koktajl ze szpinakiem i jabłkiem	- banan	- kefirowy koktajl z jabłkiem i awokado	- zupa pomidorowa - kukurydziany makaron kaczuszki - marchewka - pietruszka	- zupa pomidorowa - kukurydziany makaron penne - marchewka - pietruszka		- ciecierzycowe gofry z cukinią i cynamonem
	- buraczane pierogi leniwe	- ziemniaki - karkówka pieczona - surówka z marchewki i jabłka	- ryżowe kulki marchewka karkówka pieczona	- ryżowe kulki - marchewka - karkówka pieczona	- marchewka - brokuły - pieczona pierś z indyka	- batat - brokuł - ziemniak - szynka pieczona w sosie własnym*
- wytrawny omlet z piersi kaczki i rukoli z suszonymi pomidorami i siemieniem	- amarantusowe placki z musem jabłkowym	- buraczane pierogi leniwe	- ryż z twarogiem, jogurtem naturalnym i cynamonem awokado	- placki bananowe	- babeczki czekoladowe z cukinią	- jogurtowe placki z gruszką  - kasza jaglana z jajkiem, ciecierzycą i warzywami z rosółu



# BLW DZIEŃ PO DNIU

- marchewkowy omlet z jarmużem i płatkami owsianymi	- gryczanka kokosowa z jabłkiem i cynamonem	- pieczony naleśnik ze śliwką	- wegańskie placki z masłem orzechowym i jogurtem kokosowym	- omlet z daktylami	- owsianka z masłem orzechowym - kiwi	- frittata z batatem i papryką*
- banan - kefirowy koktajl	- rosół z kaczki - kukurydziany makaron penne - marchewka - pietruszka	- frytki - pieczony królik - marchewka - kalafior - brokuł	- jajko na twardo	- gryczana tubka z amarantusem i bananem	- kefirowy koktajl z kiwi, bananem i szpinakiem	- jogurt kokosowy z kulkami kukurydzianymi
- spaghetti z passatą pomidorową, marchewką, groszkiem i zieloną fasolką	- kasza jęczmienna perłowa z marchewką i groszkiem	- rosół z kaczki - kukurydziany makaron penne - marchewka - pietruszka	- kasza gryczana niepalona - marchewka - kalafior - pieczony królik	- pieczony królik - ziemniaki - marchewka - pietruszka	- pieczona pierś z indyka - ziemniaki - marchewka - brokuł	- pieczona pierś z indyka - ziemniaki - marchewka - brokuł
- kefirowe placki z jarmużem i malinami	- kasza jęczmienna perłowa z marchewką, groszkiem i sezamem oraz passatą pomidorową	- wegańskie placki z masłem orzechowym i jogurtem kokosowym	- soczewicowe naleśniki z pastą z kaszy gryczanej i słonecznika	- krem z gruszki i pietruszki	- krem z gruszki i pietruszki z płatkami migdałowymi	- krem z gruszki i pietruszki z płatkami migdałowymi
				- gryczane placki z siemieniem lnianym	- placki bananowo-twarogowe	- omlet bananowy



# BLW DZIEŃ PO DNIU

<ul style="list-style-type: none"><li>- omlet bananowy</li><li>- twaróg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zapiekany sernik śniadaniowy z czerwoną porzeczką*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pieczony naleśnik z gruszką</li><li>- maliny</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jajecznica</li><li>- ciecierzycą</li><li>- papryka czerwona</li><li>- awokado</li><li>- domowy chleb z masłem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pomarańczowa owsianka z amarantusem</li><li>- kiwi</li><li>- maliny</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pomarańczowe placki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- twaróg</li><li>- papryka czerwona</li><li>- rzodkiewka</li><li>- pomidorki koktajlowe</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- banan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jabłko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jogurt naturalny z siemieniem lnianym, amarantusem i kulkami kukurydzianymi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jęczmienna kasza perłowa z ciecierzycą, brokułami i marchewką</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zupa ogórkowa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- krem z pietruszki i pomarańczy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jabłko</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- krem z gruszki i pietruszki z płatkami migdałowymi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pieczona pierś z indyka</li><li>- ziemniaki</li><li>- marchewka baby</li><li>- kalafior</li><li>- groszek zielony</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- banan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jęczmienna kasza perłowa z warzywami i passatą</li><li>- marchewka</li><li>- kalafior, groszek zielony</li><li>- pieczony pstrąg z koperkiem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kukurydziany makaron świderki z twarogiem i wiśniami</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- krem z pietruszki i pomarańczy z grzankami z chleba</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- gryczane placki z cukinią, jogurtem naturalnym i sezamem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- placki bananowe z siemieniem lnianym</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jajko na twardo</li><li>- pomidorki koktajlowe</li><li>- domowy chleb z masłem</li><li>- awokado</li><li>- papryka czerwona</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jęczmienna kasza perłowa z ciecierzycą, brokułami i marchewką, papryką i passatą pomidorową</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wegańskie gofry budyniowe z siemieniem lnianym</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jogurtowe placki z jabłkiem i bananem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- amarantusowe gofry z płatkami jaglanymi</li></ul>