

rekomendowane przez **MATCZYNE FANABERIE**

dzień	śniadanie	pudełko dziecko	pudełko rodzica	obiad (posiłek po powrocie do domu)	kolacja	uwagi
niedziela	Talerz warzyw (pomidorki koktajlowe, papryka czerwona, papryka żółta, kiszony ogórek) jajko sadzone smażone w papryce. Pieczywo, humus		I danie: rosół	II danie: domowy stek + frytki oraz sałatka z kiszzonego ogórka, pomidora i cebulki	gofry z pastą z cukinii i suszonymi pomidorami	
poniedziałek	Bułki śniadaniowe z twarogiem, ogórkiem kiszonym, kpmidor, kapusta kiszona	gofry z pastą z cukinii i suszonymi pomidorami + papryka, marchew w słupkach oraz żółty koktajl	II śniadanie: Gofry z pastą z cukinii i suszonymi pomidorami + twarożek Lunch: Pieczony udziec z indyka + pieczone i bataty	Literkowa zupa pomidorowa	Tarta z cukinią	
wtorek	Owsianka z malinami, rodzynkami i gruszką	Pieczywo z pasztetem ze śliwką, mandarynka, kukurydza, marchew w słupkach, migdały	II śniadanie: smoothie (jabłko, malina, mango) Lunch: tarta z cukinią i rukolą	Zupa z warzyw z kurkumą	Pieczywo + pasta z makreli + świeże warzywa	
środa	Jajko gotowane + chleb z dynią, pasta z tuńczyka, pomidorki koktajlowe, ogórek kiszony	Omlet owsiany z orzechami i daktylami + jogurt chia z malinami, marchew w słupkach, jabłko, rzodkiewki	Omlet owsiany z orzechami i daktylami + jogurt chia z malinami, marchew w słupkach, jabłko, rzodkiewki	Literkowa zupa pomidorowa	Tortilla pszenno - orkiszowa z pieczonym kurczakiem i warzywami.	
czwartek	Płatki gryczane z orzechami włoskimi i gruszką	Tortilla pszenno - orkiszowa z pieczonym kurczakiem i warzywami + jabłko i orzechy	II śniadanie: twarożek z rzodkiewką Lunch: Tortilla pszenno - orkiszowa z pieczonym kurczakiem i warzywami	Zupa z warzyw z kurkumą	Naleśniki	upiec indyka do chleba
piątek	Jajecznica z warzywami + pieczywo razowe z sałatą, papryka czerwona	Banan z masłem orzechowym zawinięty w naleśnik + groszek, krakersy, jabłko i migdały	II śniadanie: zielony koktajl Lunch: Kasza trendy lunch orkisz, buraki, papryka, czosnek niedźwiedzi + pieczony indyk	Zupa krem z brzydkich warzyw	Pieczywo + plastry z pieczonego indyka + surowe warzywa	
sobota	Gofry marchewkowe z cynamonem podawane z domowym dżemem	II śniadanie: Koktajl mleczno-owocowy 2 szklanki borówek 3 – 4 morele 1 gruszka 250 ml naturalnego jogurtu lub mleka roślinnego		Potrąwka tandoori z pieczonych warzyw Deser: Czekoladowy chlebek bananowy ze słonecznikiem i suszonymi śliwkami	Pieczona owsianka z malinami podawana z jogurtem z wanilią	