

Przykładowe menu



PONIEDZIAŁEK

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców

ŚNIADANIE

Chrupiące domowe muesli na mleku owsianym lub jogurcie naturalnym, borówki, płatki migdałowe, winogrona bezpestkowe (1, 7, 8)

OBIAD

Zupa: Zupa krem z buraka z serem feta (9)
II danie: Kotleciki ziemniaczane z serem mozzarella Bianca i ziołami, kasza bulgur, sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, pomidorków cherry i kukurydzy na oliwie (1, 3, 7)

PODWIECZOREK

Domowa foccacia pszenno-żytnia, grillowany indyk, ogórki kiszzone bio, kiełki rzodkiewki, masło, napar imbirowy z pomarańczą (1, 7)

WTOREK

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców

ŚNIADANIE

Domowy chleb orkiszowy z otrębami, omlet z jaj owsianych Braci Grotek, ser gouda, ogórki zielone, rzodkiewka, sałata rzymska, masło, herbata malinowa (1, 3, 7)

OBIAD

Zupa: Zupa pomidorowa z lanymi kluskami i świeżą bazylią (1, 3, 9)
II danie: Pieczone udziki z kurczaka zagrodowego z warzywami wiosennymi, ryż brązowy, gotowana marchewka z groszkiem

PODWIECZOREK

Domowe ciasto cytrynowe z pomarańczami, krojone jabłka, kawa zbożowa z mlekiem owsianym (1, 3)

ŚRODA

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców

ŚNIADANIE

Kasza jaglana z musem truskawkowym, jogurt naturalny, mandarynki, suszona żurawina, wiórki kokosowe (7, 12)

OBIAD

Zupa: Zupa porowa z marchewką (9)
II danie: Filety z dorsza w panierce panko (120g), domowe pieczone frytki z batatów, surówka z kiszzonej kapusty i jabłka (1, 3, 4)

PODWIECZOREK

Domowe krakersy wieloziarniste z serem cheddar, świeży hummus, pomidorki cherry, szpinak, ciepły napar z owoców leśnych (1, 7, 11)

CZWARTEK

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców

ŚNIADANIE

Bagietki orkiszowe własnego wypieku, pasta z pieczonego dzikiego łososia, ogórek zielony, pomidorki cherry, rukola, masło, napar z rumianku na ciepło (1, 4, 7)

OBIAD

Zupa: Krem dyniowo-marchewkowy, grzanki żytnie z własnego chleba, oliwa (1, 9)
II danie: Gulasz wołowy z warzywami, domowe puszyste kopytka, tarte buraczki z jabłkiem na ciepło (1, 3)

PODWIECZOREK

Pudding z nasion chia na mleku kokosowym, banany, mus z mango, granat



PIĄTEK

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców

ŚNIADANIE

Placuszki owsiane z wiejskim twarogiem, świeża konfitura malinowa, winogrona bezpestkowe, kakao (1, 3, 7)

OBIAD

Zupa: Krem z zielonego groszku (9)
II danie: Ręcznie wyrabiany makaron w sosie z pieczonych pomidorów i bakłażana, parmezan, świeża bazylia, gotowana fasolka szparagowa (1, 7)

PODWIECZOREK

Sezonowe owoce pod kruszonką na ciepło (1, 3, 7)

Sample Menu



MONDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Crunchy homemade muesli with oat milk or natural yogurt, blueberries, almond flakes, seedless grapes (1, 7, 8)

LUNCH
Soup: Cream of baked beets with feta cheese (9)
Main course: Potato patties with mozzarella Bianca and herbs, bulgur groats, salad with Chinese cabbage, bell pepper, cherry tomatoes and corn dressed with olive oil (1, 3, 7)

AFTERNOON SNACK
Homemade wheat-rye focaccia, grilled turkey, pickles, radish sprouts, butter, ginger and orange infusion (1, 7)

TUESDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Homemade spelt bread with bran, omelette on oat eggs from Grotek Brothers, gouda cheese, cucumber, radish, romaine lettuce, butter, raspberry tea (1, 3, 7)

LUNCH
Soup: Tomato soup with homemade egg dumplings and fresh basil (1, 3, 9)
Main course: Organic roasted chicken drumsticks with vegetables, brown rice, cooked carrots and peas (110 g)

AFTERNOON SNACK
Homemade lemon cake with oranges, apple chunks, grain coffee with oat milk (1, 3)

WEDNESDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Millet porridge with strawberry purée, natural yogurt, mandarins, dried cranberries, coconut flakes (7, 12)

LUNCH
Soup: Leek soup with carrots (9)
Main course: Cod fillets in panko breadcrumbs, baked sweet potato fries, sauerkraut and apple salad (1, 3, 4)

AFTERNOON SNACK
Homemade multigrain crackers with cheddar cheese, homemade hummus, cherry tomatoes, spinach, wild berries infusion (1, 7, 11)

THURSDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Freshly baked spelt baguette, roasted wild salmon spread, cucumber, cherry tomatoes, arugula, butter, chamomile infusion (1, 4, 7)

LUNCH
Soup: Creamy pumpkin and carrot soup, rye croutons from own bread, olive oil (1, 9)
Main course: Beef stew with vegetables, homemade potato dumplings (kopytka), warm grated beetroot with apple (1, 3)

AFTERNOON SNACK
Chia pudding on coconut milk, bananas, mango purée, pomegranate



FRIDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Oat pancakes with cottage cheese, fresh raspberry jam, seedless grapes, hot cocoa (1, 3, 7)

LUNCH
Soup: Cream of sweet peas (9)
Main course: Homemade pasta with roasted tomato and eggplant sauce, parmesan, fresh basil, cooked green beans (1, 7)

AFTERNOON SNACK
Seasonal fruit crumble served warm (1, 3, 7)