

17.04.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 274 kcal

Pasta z brokuła, ciecierzycy i warzyw

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Brokuły, mrożone, Marchew, **sele**r korzeniowy, Olej rzepakowy, Czosnek

Kakao na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

Margaryna roślinna Flora

Ogórek

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)

Rzodkiewka

II Śniadanie 34 kcal

Jabłko

18.04.2023 Wtorek

I Śniadanie 290 kcal

Zacierka cini minis na mleku kokosowym (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Cynamon, Sól biała, Woda

Chleb pszenny

Dżem brzoskwiniowy,

niskosłodzony

Margaryna roślinna Flora

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 53 kcal

Koktajl szpinak, jabłko, banan, cytrusy

Składniki: Banan, Jabłko, Pomarańcza, Szpinak, Sok cytrynowy 100%, Cukier

19.04.2023 Środa

I Śniadanie 145 kcal

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)

Margaryna roślinna Flora

Półdzwica drobiowa

Salata

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Pomidor

II Śniadanie 75 kcal

Mleko kokosowo- porzeczkowe (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, Cukier

20.04.2023 Czwartek

I Śniadanie 307 kcal

Margaryna roślinna Flora

Płatki kukurydziane na mleku

kokosowym (Olb) (bml)

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki kukurydziane

Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)

Paszтет drobiowo- wieprzowy (Olb) (bml)

Składniki: Wieprzowina karkówka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Cebula, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta (**pszenica**), Wątroba wieprzowa, Czosnek, Czosnek granulowany, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Ogórek kiszony

Szczypiorek

II Śniadanie 31 kcal

Mandarynki

21.04.2023 Piątek

I Śniadanie 277 kcal

Margaryna roślinna Flora

Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)

Pasta z ciecioriki, słonecznika, pietruszki

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Słonecznik, nasiona, Czosnek, Pieprz, Sól biała

Kawa zbożowa na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Woda, Kawa zbożowa **żyto**, **jęczmień**

Rzodkiewka

Pomidor

II Śniadanie 78 kcal

Koktajl ananas- brzoskwinia na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Mleczko kokosowe, Banan, Ananas, Brzoskwinia w syropie

Obiad 435 kcal

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Zupa ogórkowa z ziemniakami (Olb) (bml)

Składniki: Ogórek kiszony, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka **pszenna**, typ 500, Koperek, Sól biała, Czosnek, Pieprz

Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym z zielonym pesto (Olb) (bml)

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron świderki (**pszenica**, **soja**), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cebula, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Rukola, Szpinak, Słonecznik, nasiona, Pesto, Czosnek granulowany, Sól biała, Czosnek

Podwieczorek 121 kcal

Mus o smaku wiśniowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier

Obiad 455 kcal

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym (Olb) (bml)

Składniki: Wieprzowina szynka surowa, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Bułka tarta (**pszenica**), Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 550, Koperek, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Kasza bulgur (**pszenica**)

Bukiet sałat z rzodkiewką i ogórkiem (bml)

Składniki: Sałata, Ogórek, Rzodkiewka, Olej rzepakowy, Musztarda (**gorczyca**), Ocet winny

Zupa pomidorowa z makaronem (Olb) (bml)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koncentrat pomidorowy, 30%, Makaron świderki (**pszenica**, **soja**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Pulpa pomidorowa, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

Podwieczorek 103 kcal

Panna cotta z owocami (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Truskawki, mrożone, Porzeczki czarne, mrożone, Gruszka, Śliwki, Żelatyna, Miód pszczeli, Cukier, Cukier wanilinowy

Obiad 404 kcal

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Krem porowo ziemniaczany z grzankami (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Chleb **pszenny**, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

Gołąbki w sosie pomidorowym (Olb) (bml)

Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina łopotka, Ryż biały, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Pulpa pomidorowa, Cebula, Mąka **pszenna**, typ 500, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Pieprz, Sól biała

Podwieczorek 103 kcal

Jabłko w sosie waniliowym (Olb) (bml)

Składniki: Jabłko, Mleko kokosowe, Skrobia ziemniaczana, Cukier, Cukier z prawdziwą wanilią

Obiad 469 kcal

Rosół z makaronem (Olb)

Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Makaron **pszenny** bezjajeczny, Marchew, **Seler** korzeniowy, Cebula, Por, Skrzydełka z kurczaka, Udko z kurczaka, Pietruszka, korzeń, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

Podudzie z kurczaka (Olb)

Składniki: Podudzie z kurczaka ze skórą, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Mizeria (Olb) (bml)

Składniki: Ogórek, Olej rzepakowy, Musztarda (**gorczyca**), Ocet winny, Sól biała

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

Podwieczorek 139 kcal

Racuchy z jabłkiem (Olb) (bml)

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 500, Mleko kokosowe, Jabłko prażone, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała, Drożdże piekarskie, prasowane

Obiad 439 kcal

Zupa rumfordzka (Olb) (bml)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ziemniaki, Ryż biały, Cebula, Groch, nasiona suche, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 500, Czosnek granulowany, Sól biała, Majeranek, Pieprz

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Pierogi z ziemniakami

Składniki: Ziemniaki, młode, Mąka **pszenna**, typ 500, Cebula, Margaryna roślinna Flora, Sól biała, Pieprz

Podwieczorek 46 kcal

Pomarańcza