

Dzień wolny

 11.04.2023 Wtorek

I Śniadanie 313 kcal

Chleb gryczany

Składniki: Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Siemię Iniane, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Płatki jaglane na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Płatki jaglane

Dżem truskawkowy, niskosłodzony**Margaryna roślinna Flora****Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 44 kcal

Jabłko 12.04.2023 Środa

I Śniadanie 208 kcal

Margaryna roślinna Flora**Chleb gryczany**

Składniki: Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Siemię Iniane, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Pasta z brokuła, ciecierzycy i warzywSkładniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Brokuły, mrożone, Marchew, **Seler** korzeniowy, Olej rzepakowy, Czosnek**Ogórek kiszony****Herbata czarna z cukrem**

Składniki: Cukier, Herbata czarna

Pomidor

II Śniadanie 74 kcal

Mleko kokosowo- malinowe

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem malinowy, niskosłodzony, Cukier

 13.04.2023 Czwartek

I Śniadanie 314 kcal

Kaszka kukurydziana na mleku kokosowym (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Kasza kukurydziana

Chleb gryczany

Składniki: Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Siemię Iniane, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Margaryna roślinna Flora**Paszтет drobiowo- wieprzowy (Olb) (bml) (bgl)**Składniki: Wieprzowina karkówka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wątroba wieprzowa, Czosnek, Czosnek granulowany, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz**Ogórek****Salata**

II Śniadanie 40 kcal

Mandarynki 14.04.2023 Piątek

I Śniadanie 306 kcal

Margaryna roślinna Flora**Chleb gryczany**

Składniki: Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Siemię Iniane, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Pasta z soczewicy i warzywSkładniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Słonecznik, nasiona, Olej rzepakowy**Rzodkiewka****Kakao na mleku kokosowym (Olb)**

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

Pomidor

II Śniadanie 89 kcal

Koktajl truskawka, banan, wiśnia (bml)Składniki: Jogurt **sojowy** naturalny, Banan, Mleko kokosowe, Truskawki, mrożone, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier

Obiad 422 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Makaron z włoszczyzną, cieciorką w sosie śmietanowo- ziołowym (bml, bgl)

Składniki: Makaron bezglutenowy, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ciecierzycza, nasiona suche, Cukinia, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana, Pomidory suszone w oleju, Bazylia, Sól biała, Pieprz, Oregano suszone

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (Olb) (bml, bgl) (mwp)

Składniki: Kalafior, Ziemniaki, Wieprzowina łopatką, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka bezglutenowa, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**)

Podwieczorek 126 kcal

Mus o smaku śliwkowym (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Śliwki, Powidła śliwkowe, Cukier, Cynamon

Obiad 457 kcal

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

Zupa koperkowa z zacierką (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ziemniaki, Cebula, Mąka bezglutenowa, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka ryżowa, Koperek, Sól biała, Pieprz

Kompot owocowy (Olb)

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

Kurczak zapiekany w sosie pomidorowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Passata pomidorowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ser żółty wegański, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Mąka bezglutenowa, Sól biała, Pieprz

Surówka z białej kapusty (Olb) (bml)

Składniki: Kapusta biała, Marchew, Por, Koperek, Cukier, Olej rzepakowy, Ocet winny, Musztarda (**gorczyca**)

Podwieczorek 139 kcal

Mus jaglany o smaku mango (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Puree z mango, Mango, Płatki jaglane, Kasza jaglana, Cukier

Obiad 486 kcal

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

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Wieprzowina schab surowy bez kości, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Kasza gryczana

Krem z buraków z grzankami gryczanymi (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Burak, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Mąka gryczana, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka ryżowa, Natka pietruszki, Mąka bezglutenowa, Mąka ziemniaczana, Czosnek, Siemię Iniane, Sól biała, Pieprz, Majeranek, Drożdże piekarskie, prasowane

Podwieczorek 124 kcal

Ciasto wegańskie

Składniki: Napój ryżowy, Marchew, Mąka ryżowa, Mąka jaglana, Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Cukier, Syrop klonowy, Soda oczyszczona

Obiad 419 kcal

Zupa gołąbkowa (Olb)

Składniki: Kapusta biała, Pulpa pomidorowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Wieprzowina łopatką, Ryż biały, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Czosnek, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

Surówka marchewka z brzoskwinią (Olb)

Składniki: Marchew, Brzoskwinia w syropie, Sok cytrynowy 100%, Cukier

Kompot owocowy (Olb)

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

Kopytka (bml, bjaj, bgl)

Składniki: Ziemniaki, późne, Mąka ziemniaczana, Mąka ryżowa, Margaryna roślinna Flora, Olej rzepakowy

Podwieczorek 46 kcal

Pomarańcza