

17.04.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 282 kcal

Pasta z brokuła, ciecierzycy i warzyw

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Brokuły, mrożone, Marchew, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Czosnek

Kakao na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

Ogórek

Margaryna roślinna Flora

Chleb gryczany

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

Rzodkiewka

II Śniadanie 34 kcal

Jabłko

18.04.2023 Wtorek

I Śniadanie 308 kcal

Chleb gryczany

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

Zacierka cini minis na mleku kokosowym (bml, bgl)

Składniki: Mleko kokosowe, Mąka bezglutenowa, Cynamon, Sól biała, Woda

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 153 kcal

Chleb gryczany

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

Margaryna roślinna Flora

Półdewica 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 321 kcal

**Margaryna roślinna Flora
Płatki kukurydziane na mleku kokosowym (Olb) (bml)**

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki kukurydziane

Chleb gryczany

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

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

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 kiszony

Szczypiorek

II Śniadanie 31 kcal

Mandarynki

21.04.2023 Piątek

I Śniadanie 202 kcal

Pasta z ciecioriki, słonecznika, pietruszki

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

Chleb gryczany

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

Margaryna roślinna Flora

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Rzodkiewka

Pomidor

II Śniadanie 78 kcal

Koktajl ananas- brzoskwinia na mleku kokosowym (Olb)

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

Obiad 434 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Zupa ogórkowa z ziemniakami (Olb) (bml, bgl)

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

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

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron bezglutenowy, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka bezglutenowa, 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 435 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Wieprzowina szynka surowa, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Mąka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Koperek, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Bukiet sałat z rzodkiewką i ogórkiem (bml)

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

Kasza jaglana

Zupa pomidorowa z makaronem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koncentrat pomidorowy, 30%, Makaron bezglutenowy, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Pulpa pomidorowa, Mąka bezglutenowa, 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 448 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Krem porowo ziemniaczany z grzankami gryczanymi (Olb) (bml, bgl)

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

Gołąbki w sosie pomidorowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina łopatka, Ryż biały, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Pulpa pomidorowa, Cebula, Mąka bezglutenowa, 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 465 kcal

Rosół z makaronem (Olb) (bgl)

Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Makaron bezglutenowy, 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 141 kcal

Racuchy z jabłkiem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Mleko kokosowe, Jabłko prażone, Mąka bezglutenowa, Mąka ryżowa, Mąka jaglana, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała, Drożdże piekarskie, prasowane

Obiad 434 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Zupa rumfordzka (Olb) (bml, bgl)

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

Pierogi z ziemniakami (bgl)

Składniki: Ziemniaki, młode, Mąka bezglutenowa, Cebula, Mąka kukurydziana, Mąka ryżowa, Mąka ziemniaczana, Margaryna roślinna Flora, Sól biała, Pieprz

Podwieczorek 46 kcal

Pomarańcza