

 **24.04.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 196 kcal

Margaryna roślinna Flora

Chleb gryczany

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

Pasta warzywna z cieciorką i czerwoną fasolą

Składniki: Fasola czerwona puszka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ciecierzycza, nasiona suche, Czosnek, Olej rzepakowy

Rzodkiewka

Herbata czarna z cukrem

Składniki: Cukier, Herbata czarna

Papryka czerwona

II Śniadanie 37 kcal

Jabłko

Obiad 430 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

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

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

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Wieprzowina szynka surowa, Makaron kukurydziany, Pulpa pomidorowa, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Czosnek, Olej rzepakowy, Mąka bezglutenowa, Sól biała, Pieprz, Oregano suszone

 **25.04.2023 Wtorek**

I Śniadanie 294 kcal

Margaryna roślinna Flora

Sałata

Chleb gryczany

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

Pasta z papryki i cukinii

Składniki: Cukinia, Papryka czerwona, Suszone pomidory, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**)

Płatki jaglane na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Płatki jaglane

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Ogórek

II Śniadanie 46 kcal

Koktajl śliwka, jabłko, gruszka, banan

Składniki: Banan, Śliwki, Jabłko, Gruszka, Cukier

Obiad 490 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Ryż z jabłkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ryż biały, Mleko kokosowe, Jabłko prażone, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cukier, Skrobia ziemniaczana

Żurek z kiełbasą i ziemniakami (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Kiełbasa dębowa, Cebula, Żurek jaglany, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

 **26.04.2023 Środa**

I Śniadanie 234 kcal

Pomidor

Margaryna roślinna Flora

Bawarka na mleku kokosowym

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Herbata czarna

Chleb gryczany

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

Pasta z soczewicy, groszku i warzyw

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Groszek zielony, mrożony, Olej rzepakowy

Ogórek kiszony

II Śniadanie 62 kcal

Mleko kokosowo- morelowe

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem morelowy, niskosłodzony, Cukier

Obiad 484 kcal

Krem pomidorowo- paprykowy z pestkami słonecznika (Olb) (bml)

Składniki: Pomidor, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Słonecznik, nasiona, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

Kompot owocowy (Olb)

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

Sałata zielona z ogórkiem na winegrecie (Olb) (bml)

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

Kasza jaglana

Gulasz wieprzowy (Olb) (bml, bgl)

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

 **27.04.2023 Czwartek**

I Śniadanie 269 kcal

Półdewica drobiowa

Margaryna roślinna Flora

Chleb gryczany

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

Ogórek

Płatki ryżowe na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki ryżowe

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Rzodkiewka

II Śniadanie 31 kcal

Mandarynki

Obiad 450 kcal

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Margaryna roślinna Flora, Koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (Olb)

Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Koperek

Kompot owocowy (Olb)

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

Ryba panierowana (bjaj) (bgl)

Składniki: **Dorsz** świeży, Mąka ryżowa, Olej rzepakowy, Woda, Mąka jaglana

Zupa krupnik (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ziemniaki, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Kasza jaglana, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Margaryna roślinna Flora, Natka pietruszki, Mąka ryżowa, Sól biała, Pieprz

 **28.04.2023 Piątek**

I Śniadanie 205 kcal

Margaryna roślinna Flora

Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)

Pasta z cieciorki, marchewki, suszonego pomidora

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Marchew, Suszone pomidory, Słonecznik, nasiona, Czosnek

Szczypiorek

Sałata

Herbata czarna z cukrem

Składniki: Cukier, Herbata czarna

II Śniadanie 72 kcal

Koktajl seler naciowy, mięta, banan, jabłko, mleko kokosowe

Składniki: Banan, Mleko kokosowe, Jabłko, **Seler** naciowy, Mięta, Cukier

Obiad 457 kcal

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

Surówka marchewka z ananase (Olb) (bml)

Składniki: Marchew, Ananas, plastry w syropie, Sok cytrynowy 100%, Cukier, Olej rzepakowy, Ocet winny

Zupa grochowa z makaronem bezglutenowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Groch, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Makaron bezglutenowy, Cebula, Mąka bezglutenowa, Sól biała, Natka pietruszki, Czosnek granulowany, Pieprz, Majeranek, Liść laurowy, Ziele angielskie

Podwieczorek 119 kcal

Mus o smaku truskawkowym (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Truskawki, mrożone, Cukier

Podwieczorek 122 kcal

Mus jaglany o smaku owoców leśnych (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Porzeczki czarne, mrożone, Czarne jagody, mrożone, Płatki jaglane, Kasza jaglana

Podwieczorek 107 kcal

Mus jabłkowy (Olb) (bml)

Składniki: Jogurt ~~sojowy~~ naturalny, Mleko kokosowe, Jabłko prażone, Dżem ananasowy, niskosłodzony

Podwieczorek 124 kcal

Ciasto wegańskie

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

Podwieczorek 46 kcal

Pomarańcza