

JADŁOSPIS

📅 15.05.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 277 kcal

Chleb gryczany

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

Ogórek

Margaryna roślinna Flora

Kakao na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

Pasta z soczewicy, papryki, warzyw

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

Rzodkiewka

II Śniadanie 34 kcal

Jabłko

📅 16.05.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 320 kcal

Margaryna roślinna Flora

Ogórek kiszony

Chleb gryczany

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

Płatki kukurydziane na mleku kokosowym (Olb) (bml)

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki kukurydziane

Pasztet 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

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Szczypiorek

II Śniadanie 48 kcal

Koktajl truskawka, banan, mango, jabłko

Składniki: Banan, Truskawki, mrożone, Puree z mango, Jabłko, Cukier

📅 17.05.2023 **Środa**

I Śniadanie 206 kcal

Margaryna roślinna Flora

Chleb gryczany

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

Hummus z cukinii

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Cukinia, Słonecznik, nasiona

Salata

Herbata czarna z cukrem


Składniki: Cukier, Herbata czarna

Papryka czerwona

II Śniadanie 74 kcal

Mleko kokosowo- malinowe

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem malinowy, niskosłodzony, Cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**. 

📅 18.05.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 304 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 wiśniowy, niskosłodzony

Margaryna roślinna Flora

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 31 kcal

Mandarynki

📅 19.05.2023 **Piątek**

I Śniadanie 290 kcal

Margaryna roślinna Flora

Chleb gryczany

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

Pasta warzywna (Olb)

Składniki: Marchew, Papryka czerwona, **Seler** korzeniowy, Ciecierzycza, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

Rzodkiewka

Kakao na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

Ogórek

II Śniadanie 38 kcal

Koktajl brzoskwinia, gruszka, seler, jabłko

Składniki: Brzoskwinia w syropie, Banan, Gruszka, **Seler** korzeniowy, Jabłko, Cukier

Obiad 436 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Zupa krupnik z kaszą jaglaną (Olb) (bm, bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Kasza jaglana, Pietruszka, korzeń, mrożona, Marchew, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cebula, Natka pietruszki, Mąka bezglutenowa, Sól biała, Pieprz

Makaron z kurczakiem, cukinią w sosie śmietanowo-pomidorowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron bezglutenowy, Cebula, Cukinia, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Czosnek granulowany

Podwieczorek 117 kcal

Mus o smaku ananasowym (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Ananas, plastry w syropie

Obiad 456 kcal

Surówka marchewka z jabłkiem (Olb)

Składniki: Marchew, Jabłko, Sok cytrynowy 100%, Cukier

Kotlet schabowy (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Wieprzowina schab surowy bez kości, Woda, Płatki ryżowe, Mąka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Tłuszcz Rama Combi Profi

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

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

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

Kompot owocowy (Olb)

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

Podwieczorek 128 kcal

Mus jaglany z wiśnią i bananem (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Banan, Wiśnie bez pestek, mrożone, Kasza jaglana, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Płatki jaglane

Obiad 482 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

Gulasz wieprzowy (Olb) (bml) (bgl)

Składniki: Wieprzowina łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 31%, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Mąka bezglutenowa, Czosnek, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Kasza gryczana

Krem z zielonych warzyw z pestkami słonecznika (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Brokuły, mrożone, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Groszek zielony, mrożony, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Szpinak, mrożony, Słonecznik, nasiona, Czosnek granulowany, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

Podwieczorek 60 kcal

Galaretka owocowa z brzoskwinią i truskawką

Składniki: Brzoskwinia w syropie, Truskawki, mrożone, Mąka ziemniaczana

Obiad 428 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

Ćwikła (Olb) (bml)

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

Kotlet mielony (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Wieprzowina szynka surowa, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka bezglutenowa, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

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 128 kcal

Ciasto wegańskie

Składniki: Napój ryżowy, Sok jabłkowy 100%, Mąka ryżowa, Mąka gryczana, Mąka jaglana, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Syrop klonowy, Mąka bezglutenowa, Mąka ziemniaczana, Soda oczyszczona

Obiad 485 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

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

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Fasola biała, nasiona suche, Makaron bezglutenowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Natka pietruszki, Mąka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Czosnek, Majeranek, Sól biała, Pieprz

Surówka z kapusty białej z marchewką (Olb) (bml)

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

Podwieczorek 96 kcal

Banan