

## Dzień wolny

📅 02.05.2023 Wtorek

I Śniadanie 304 kcal

**Płatki jaglane na mleku kokosowym (Olb)**

Składniki: Mleko kokosowe, Płatki jaglane

**Chleb gryczany**

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

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

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 34 kcal

**Jabłko**

## Dzień wolny

📅 04.05.2023

Czwartek

I Śniadanie 320 kcal

**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

**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 kiszony****Sałata****Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 34 kcal

**Jabłko**

📅 05.05.2023 Piątek

I Śniadanie 224 kcal

**Chleb gryczany**

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

**Margaryna roślinna Flora****Pasta z soczewicy, papryki, suszonych pomidorów, włoszczyzny**Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Suszone pomidory**Ogórek****Rzodkiewka****Bawarka na mleku kokosowym**

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Herbata czarna

II Śniadanie 51 kcal

**Koktajl ananas, gruszka, cytrusy**

Składniki: Ananas, Gruszka, Mandarynki, Pomarańcza, Banan, Cukier

## Dzień wolny

## Dzień wolny

## Obiad 425 kcal

### Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Marchew, Kalafior, mrożony, Fasolka szparagowa, mrożona, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 31%, Groszek zielony, mrożony, Brokuły, mrożone, **Seler** korzeniowy, Mąka bezglutenowa, Natka pietruszki, Sól biała, 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

### Kompot owocowy (Olb)

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

## Podwieczorek 115 kcal

### Mus jabłkowy (Olb) (bml, bc)

Składniki: Mleko kokosowe, Jabłko prażone

## Obiad 364 kcal

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

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

### Makaron z jabłkiem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Makaron bezglutenowy, Jabłko prażone, Jabłko, Margaryna roślinna Flora, Cukier, Cukier wanilinowy, Sól biała, Cynamon

### Kompot owocowy (Olb)

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

## Podwieczorek 115 kcal

### Mus o smaku brzoskwiowym (Olb) (bml, bc)

Składniki: Mleko kokosowe, Brzoskwinia w syropie

## Obiad 503 kcal

### Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Makaron bezglutenowy, Marchew, Cebula, Mąka bezglutenowa, Czosnek, Sól biała, Majeranek, Pieprz, Natka pietruszki

### Ryz z sosem truskawkowym (Olb) (bml)

Składniki: Ryż biały, Truskawki, Mleko kokosowe, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Cukier, Mąka ziemniaczana

### Kompot owocowy (Olb)

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

## Podwieczorek 46 kcal

### Pomarańcza