

 **07.08.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 241 kcal

Chleb gryczany (2)

Składniki: Mąka gryczana, Mieszanka bezglutenowa, Mąka kukurydziana, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Wędlina

Składniki: Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik)

Ogórek kiszony

Składniki: Ogórek kiszony (w)

Rzodkiewka

Kakao na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Kakao 10-12%

II Śniadanie 34 kcal

Jabłko (w)

 **08.08.2023 Wtorek**

I Śniadanie 258 kcal

Zacierka cini minis na mleku kokosowym (bml, bgl)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Mieszanka bezglutenowa, Cynamon

Chleb gryczany (2)

Składniki: Mąka gryczana, Mieszanka bezglutenowa, Mąka kukurydziana, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Dżem wiśniowy o obniżonej zawartości cukrów

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 51 kcal

Koktajl banan, malina, burak

Składniki: Banan, Maliny, mrożone, Burak, Cukier

 **09.08.2023 Środa**

I Śniadanie 161 kcal

Chleb gryczany (2)

Składniki: Mąka gryczana, Mieszanka bezglutenowa, Mąka kukurydziana, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Pasta z czerwonej soczewicy z kalafiolem z dodatkiem suszonych pomidorów (Olb)

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Kalafior, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Pomidory suszone w oleju (w), Cebula, Sól biała

Rzodkiewka

Pomidor

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 62 kcal

Mleko kokosowo- brzoskwiniowe

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Cukier

 **10.08.2023 Czwartek**

I Śniadanie 276 kcal

Płatki kukurydziane na mleku kokosowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Płatki Corn Flakes

Chleb gryczany (2)

Składniki: Mąka gryczana, Mieszanka bezglutenowa, Mąka kukurydziana, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Wędlina

Składniki: Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik)

Ogórek

Papryka czerwona

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 31 kcal

Nektarynka

 **11.08.2023 Piątek**

I Śniadanie 260 kcal

Chleb gryczany (2)

Składniki: Mąka gryczana, Mieszanka bezglutenowa, Mąka kukurydziana, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Pasta z brokuła, soczewicy i szpinaku (Olb)

Składniki: Brokuły, mrożone, Soczewica czerwona, nasiona suche, Szpinak, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Olej rzepakowy, Sól biała

Sałata

Pomidor

Kakao na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Kakao 10-12%

II Śniadanie 66 kcal

Koktajl ananas, banan, mango, mleko kokosowe

Składniki: Banan, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Ananas, plastry w syropie (w), Puree z mango, Cukier

Obiad 403 kcal

Zupa gołąbkowa z ryżem (Olb) (bml)

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

Makaron z jabłkiem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Makaron bezglutenowy, Jabłko, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Sól biała, Cynamon

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka kompotowa, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Podwieczorek 99 kcal

Mus brzoskwiniowo- gruszkowy (Olb) (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Brzoskwinia w syropie, Gruszki połówki w syropie

Obiad 413 kcal

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Szpinak, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 31%, Mieszanka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany, Pieprz, Majeranek

Klopsiki drobiowe z marchewką i porem w sosie serowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Marchew, Ser wegański o smaku mozzarella, Mieszanka bezglutenowa, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Olej rzepakowy, Sól biała

Kasza gryczana

Brokuł i kalafior

Składniki: Brokuły, Kalafior

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka kompotowa, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Podwieczorek 112 kcal

Chlebek bananowy (bml, bgl)

Składniki: Mieszanka bezglutenowa, Banan, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Cukier, Olej rzepakowy, Soda oczyszczona

Podwieczorek 124 kcal

Chlebek bananowy (bml, bgl)

Składniki: Mieszanka bezglutenowa, Banan, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Cukier, Olej rzepakowy, Soda oczyszczona

Obiad 495 kcal

Krem z cukinii i brokuła z prażonymi pestkami słonecznika (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Cukinia, Brokuły, mrożone, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Cebula, Słonecznik, nasiona, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Sól biała, Czosnek granulowany, Pieprz

Burrito z ciasta naleśnikowego z mięsem mielonym, kukurydzą i fasolą czerwoną (Olb)2 (bml, bgl)

Składniki: Wieprzowina łopatka, Mieszanka bezglutenowa, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Ryż biały, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Pulpa pomidorowa, Fasola czerwona konserwowa (w), Kukurydza konserwowa (w), Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Pieprz

Sos beszamelowy (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Mieszanka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Sól biała

Surówka Colesław (Olb) (bml)

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

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka kompotowa, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Podwieczorek 124 kcal

Jaglanka z morelami i rodzynkami (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Morele, Kasza jaglana, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Rodzynki, suszone, Płatki jaglane

Obiad 403 kcal

Zupa ryżowa (Olb) (bml)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ryż biały, Cebula, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Pieprz, Sól biała, Czosnek granulowany

Ryba w sosie porowo- szpinakowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Mięso mielone z **dorsza**, Szpinak, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Mieszanka bezglutenowa, Por, mrożony, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (Olb)

Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Natka pietruszki

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

Podwieczorek 126 kcal

Drożdźówka z jabłkiem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Jabłko (w), Mieszanka bezglutenowa, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Olej rzepakowy, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Cukier, Drożdże (w)

Podwieczorek 126 kcal

Drożdźówka z jabłkiem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Jabłko (w), Mieszanka bezglutenowa, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Olej rzepakowy, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Cukier, Drożdże (w)

Obiad 423 kcal

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

Składniki: Ziemniaki, Kielbasa, Marchew, Cebula, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Żurek jaglany, Mieszanka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany, Pieprz, Majeranek, Natka pietruszki

Pierogi z ziemniakami (bgl)

Składniki: Ziemniaki, Mieszanka bezglutenowa, Cebula, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Sól biała, Pieprz

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

Podwieczorek 96 kcal

Banan (w)