

📅 24.07.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 245 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)

Salata

Kakao na mleku kokosowym (Olb)

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

II Śniadanie 34 kcal

Jabłko (w)

Obiad 415 kcal

Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb)2 (bml, bgl)

Składniki: Mieszanka 7-mio składnikowa (**seler**), Ziemniaki, Cebula, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Mieszanka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

Makaron z szynką, brokułem w sosie serowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Makaron bezglutenowy, Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik), Brokuły, mrożone, Ser wegański o smaku mozzarelli, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Mieszanka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Kompot owocowy (Olb)

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

📅 25.07.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 287 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

Dżem z wiśni o obniżonej zawartości cukrów (w)

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 54 kcal

Koktajl banan, ananas, jabłko, szpinak

Składniki: Banan, Ananas, plastry w syropie (w), Jabłko, Szpinak, Cukier

Obiad 401 kcal

Zupa koperkowa z zacierką (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Mieszanka bezglutenowa, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Cebula, Koperek, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz

Nuggetsy (bml, bgl)

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka kukurydziana, Mieszanka bezglutenowa, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Koperek

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

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

Kompot owocowy (Olb)

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

📅 26.07.2023 **Środa**

I Śniadanie 209 kcal

Chleb gryczany (2)

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

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką i żurawiną (Olb)

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Papryka czerwona, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Żurawina suszona, Olej rzepakowy

Salata

Pomidor

Bawarka na mleku kokosowym

Składniki: Woda, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Herbata czarna

II Śniadanie 69 kcal

Mleko kokosowo- bananowe (Olb) (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Banan, Cukier

Obiad 465 kcal

Rosół z makaronem (Olb) (bgl)

Składniki: Porcja rosółowa drobiowa, Skrzydełka z kurczaka, Makaron bezglutenowy, Marchew, **Seler** korzeniowy, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

Bitki wieprzowe (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Wieprzowina schab surowy bez kości, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Mieszanka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

Kasza gryczana

Fasola szparagowa (Olb) (bml)

Składniki: Fasola szparagowa, Margaryna roślinna półtłusta Flora

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

📅 27.07.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 271 kcal

Zacierka kakaowa na mleku kokosowym (bml, bgl)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Mieszanka bezglutenowa, Mąka ryżowa, Kakao 10-12%, Sól biała, Woda

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

II Śniadanie 31 kcal

Morele

Obiad 476 kcal

Krem pomidorowy z pestkami słonecznika (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Pomidor, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koncentrat pomidorowy, 30%, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Cebula, Pulpa pomidorowa, Słonecznik, nasiona, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Sól biała, Czosnek, Pieprz

Pierogi z mięsem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Wieprzowina łopatką, Mieszanka bezglutenowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ziemniaki, Olej rzepakowy, Cebula, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Pieprz, Sól biała

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

📅 28.07.2023 **Piątek**

I Śniadanie 261 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 fasoli, soczewicy, brokuła i pietruszki natki

Składniki: Fasola czerwona konserwowa (w), Soczewica czerwona, nasiona suche, Brokuły, mrożone, Natka pietruszki, Olej rzepakowy

Rzodkiewka

Szczypiorek

Kakao na mleku kokosowym (Olb)

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

II Śniadanie 66 kcal

Koktajl: banan, truskawka, śliwka, mleko kokosowe

Składniki: Banan, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier

Obiad 413 kcal

Zupa ziemniaczana z wkładką mięsną (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Kurczak, tuszka, Cebula, Olej rzepakowy, Mieszanka bezglutenowa, Sól biała, Czosnek granulowany, Majeranek

Ryż z jabłkiem (Olb) (bml)

Składniki: Jabłko, Ryż biały, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Margaryna roślinna półtłusta Flora, Cukier, Skrobia ziemniaczana, Cynamon

Kompot owocowy (Olb)2

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

Podwieczorek 93 kcal

Mus malinowo- brzoskwiniowy (Olb) (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Maliny, mrożone, Brzoskwinia (w), Cukier

Podwieczorek 116 kcal

Jagodowa jaglanka (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Płatki jaglane, Cukier, Skrobia ziemniaczana

Podwieczorek 117 kcal

Pizzerinka (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Mieszanka bezglutenowa, Ser wegański o smaku mozzarelli, Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Pomidory suszone w oleju (w), Kukurydza konserwowa (w), Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany

Podwieczorek 114 kcal

Jabłko w sosie waniliowym (Olb) (bml)

Składniki: Jabłko, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Skrobia ziemniaczana, Cukier, Cukier wanilinowy (w)

Podwieczorek 45 kcal

Nektarynka