

 **18.11.2024** **Poniedziałek**

## I Śniadanie

### Chleb bezglutenowy (w)

Składniki: mąka bezglutenowa do wypieku chleba, olej rzepakowy, drożdże (w), sól biała

Mąka bezglutenowa do wypieku chleba: skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, włókna roślinne (psyllium, bambus), mąka ryżowa pełnoziarnista 3,8%, mąka z soczewicy 3,6%, dekstroza, substancja zagęszczająca; hydroksypropylometyloceluloza; sól

### Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

### Wędlina

Składniki: wędlina (szynka pieczona z bobrownik)

Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik): mięso wieprzowe, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu

### Ogórek kiszony (w)

Składniki: ogórek kiszony (w)

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

### Rzodkiewka

### Bawarka na napoju roślinnym (Olb)

Składniki: woda, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), herbata czarna

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

## II Śniadanie

### Jabłko (w)

 **19.11.2024** **Wtorek**

## I Śniadanie

### Płatki owsiane bezglutenowe na napoju roślinnym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), płatki owsiane bezglutenowe

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Płatki owsiane bezglutenowe: bezglutenowe płatki **owsiane**\* 100%.

### Chleb bezglutenowy (w)

Składniki: mąka bezglutenowa do wypieku chleba, olej rzepakowy, drożdże (w), sól biała

Mąka bezglutenowa do wypieku chleba: skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, włókna roślinne (psyllium, bambus), mąka ryżowa pełnoziarnista 3,8%, mąka z soczewicy 3,6%, dekstroza, substancja zagęszczająca; hydroksypropylometyloceluloza; sól

### Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

### Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Składniki: dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w): czarne porzeczki, cukier, woda, substancja żelująca – pektyna, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy, cytryniany wapnia, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu

### Herbata czarna, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna

## II Śniadanie

### Koktajl: banan, malina, truskawka, porzeczka, napój roślinny

Składniki: banan (w), maliny, mrożone, truskawki, mrożone, porzeczki czarne, mrożone, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

 **20.11.2024** **Środa**

## I Śniadanie

### Chleb bezglutenowy (w)

Składniki: mąka bezglutenowa do wypieku chleba, olej rzepakowy, drożdże (w), sól biała

Mąka bezglutenowa do wypieku chleba: skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, włókna roślinne (psyllium, bambus), mąka ryżowa pełnoziarnista 3,8%, mąka z soczewicy 3,6%, dekstroza, substancja zagęszczająca; hydroksypropylometyloceluloza; sól

### Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

### Pasta z czerwonej soczewicy, pieczonej papryki i żurawiny (Olb)

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, cebula, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), olej rzepakowy, Żurawina suszona (w)

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r): marchew, **sele**r, pietruszka, por

Żurawina suszona (w): żurawina, cukier, olej słonecznikowy

### Salata

### Pomidor

### Kalarepa

### Kakao na napoju roślinnym (Olb)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

## II Śniadanie

### Napój roślinny kokos- mango (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), puree z mango

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Puree z mango: puree z mango Alphonso 99,9%, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

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

 **21.11.2024** **Czwartek**

## I Śniadanie

### Kasza kukurydziana na napoju roślinnym (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), kasza kukurydziana

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

### Proziak (Olb) (bml, bgl)

Składniki: mieszanka bezglutenowa (w), vegangurt naturalny, sól biała, soda oczyszczona

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jaglana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar Vegangurt naturalny: 94,6% ekstrakt miąższu kokosa (woda, ekstrakt miąższu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych (S. thermophilus, L. delbrueckii ssp

### Hummus z pieczonych batatów (Olb)

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, batat, cebula, olej rzepakowy

### Ogórek

### Szpinak

### Papryka czerwona

### Herbata czarna z cytryną

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

## II Śniadanie

### Mandarynka (w)

 **22.11.2024** **Piątek**

## I Śniadanie

### Chleb bezglutenowy (w)

Składniki: mąka bezglutenowa do wypieku chleba, olej rzepakowy, drożdże (w), sól biała

Mąka bezglutenowa do wypieku chleba: skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, włókna roślinne (psyllium, bambus), mąka ryżowa pełnoziarnista 3,8%, mąka z soczewicy 3,6%, dekstroza, substancja zagęszczająca; hydroksypropylometyloceluloza; sól

### Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

### Blok wegański o smaku cheddar

Składniki: blok wegański o smaku cheddar

Blok wegański o smaku cheddar: woda, olej kokosowy (21%), skrobia modyfikowana\*, skrobia, sól morską, aromat cheddara, ekstrakt z oliwek, barwniki: (wyciąg z papryki, b-karoten), witamina B12

### Rzodkiewka

### Roszpodka

### Pomidor

### Kakao na napoju roślinnym (Olb)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

## II Śniadanie

### Smoothie: banan, marchew, brzoskwinia, pomarańcz, napój roślinny (Olb)

Składniki: banan (w), marchew, mrożona, brzoskwinia w syropie, pomarańcza, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk)

Brzoskwinia w syropie: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

## Obiad

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

Składniki: ziemniaki, mieszanka 7-mio składnikowa (**sel**er), brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, sól biała

Mieszanka 7-mio składnikowa (**sel**er): krojone warzywa w zmiennych proporcjach (kalafior, brokuły, marchew, fasolka zielona, brukselka, cebula, **sel**er)

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

### Spaghetti bolognese (Olb) (bml, bgl)

Składniki: makaron bezglutenowy (g), wieprzowina łopatka, pulpa pomidorowa (w), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er), cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, czosnek granulowany, oregano suszone, bazylia suszona, papryka słodka

Pulpa pomidorowa (w): pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er): marchew, **sel**er, pietruszka, por

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

### Lemoniada (2)

Składniki: pomarańcza, cytryna, mięta

## Obiad

### Krem z brokuła i zielonego groszku z prażonymi pestkami słonecznika (Olb) (bml, bgl)

Składniki: ziemniaki, brokuły, mrożone, groszek zielony, mrożony, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er), flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, słonecznik, nasiona, sól biała, olej rzepakowy

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er): marchew, **sel**er, pietruszka, por

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

### Roladka drobiowa z marchewką w sosie własnym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, marchew, mrożona, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

### Kasza gryczana, gotowana

### Mizeria (Olb) (bml)

Składniki: ogórek, olej rzepakowy, musztarda (**gor**czyca), ocet winny, sól biała

### Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: mieszanka kompotowa, porzeczki czarne, mrożone

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

## Obiad

### Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i wkładką mięsną drobiową (Olb) (bml, bgl)

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er), kurczak, tuszka, koncentrat pomidorowy, 30%, makaron bezglutenowy, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), pulpa pomidorowa (w), cebula, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, sól biała, natka pietruszki

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er): marchew, **sel**er, pietruszka, por

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Pulpa pomidorowa (w): pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

### Naleśnik z dżemem i sosem kakaowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: mieszanka bezglutenowa (w), dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w), produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w): czarne porzeczki, cukier, woda, substancja żelująca – pektyna, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy, cytryniany wapnia, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu
Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

### Kompot truskawkowo-porzeczkowy (Olb)

Składniki: truskawki, mrożone, porzeczki czarne, mrożone

## Obiad

### Zupa ryżowa z natką pietruszki (Olb) (bml, bgl)

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er), ryż biały, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), sól biała, natka pietruszki

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er): marchew, **sel**er, pietruszka, por

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

### Gulasz wieprzowy (Olb) (bml) (bgl)

Składniki: wieprzowina łopatka, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er), cebula, olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er): marchew, **sel**er, pietruszka, por

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

### Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, koperek, tłuszcz do smarowania
Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

### Ćwikła (Olb)

Składniki: burak, ocet winny

### Kompot wiśniowo- śliwkowy (Olb)

Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, śliwki

## Obiad

### Zupa fasolowa z makaronem bezglutenowym i zieleniną (Olb) (bml, bgl)

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er), fasola biała, nasiona suche, makaron bezglutenowy, cebula, olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), sól biała, natka pietruszki, majeranek, czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sel**er): marchew, **sel**er, pietruszka, por

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

### Pierogi z ziemniakami i kaszą (bml, bgl)

Składniki: mieszanka bezglutenowa (w), ziemniaki, kasza gryczana, cebula, tłuszcz do smarowania, sól biała

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar
Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny

aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

### Kompot śliwkowo- gruszkowy (Olb)

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, gruszka

## Podwieczorek

### **Mus o smaku wiśniowym (Olb) (bml)**

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), wiśnie bez pestek, mrożone, płatki jaglane

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

## Podwieczorek

### **Galaretka wiśniowo- borówkowa (Olb)**

Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, borówki, Żelatyna

## Podwieczorek

### **Gruszka**

## Podwieczorek

### **Jaglanka z musem truskawkowym (Olb) (bml)**

Składniki: truskawki, mrożone, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), płatki jaglane

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

## Podwieczorek

### **Banan (w)**