

 **03.04.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 214 kcal

- Ogórek
- Chleb wieloziarnisty (**pszenica**, **żyto**)
- Margaryna roślinna Flora
- Kakao na mleku kokosowym
- Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek
- Poledwica drobiowa
- Pomidor

II Śniadanie 47 kcal

Jabłko

Obiad 456 kcal

**Kompot owocowy (Olb)**

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

**Makaron z boczkiem, cukinią i szpinakiem w sosie śmietanowo-pomidorowym (bml)**

Składniki: Makaron **pszenny** bezjajeczny, Boczek wędzony bez kości, Cukinia, Koncentrat pomidorowy, 30%, Szpinak, Cebula, Pulpa pomidorowa, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

**Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb) (bml)**

Składniki: Ziemniaki, Marchew, Kalafior, mrożony, Groszek zielony, mrożony, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, mrożone, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 31%, **Seler** korzeniowy, Natka pietruszki, Mąka **pszenna**, typ 500, Sól biała, Pieprz

 **04.04.2023 Wtorek**

I Śniadanie 268 kcal

- Płatki owsiane na mleku kokosowym (Olb) (bml)
- Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki **owsiane**
- Chleb pszenny
- Dżem wiśniowy, niskosłodzony
- Margaryna roślinna Flora
- Herbata czarna, bez cukru
- Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 55 kcal

**Koktajl dynia, mango, jabłko, banan**

Składniki: Banan, Dynia, Jabłko, Jabłko prażone, Sok jabłkowy 100%, Mango, Cukier

Obiad 478 kcal

**Kompot owocowy (Olb)**

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

**Zupa krupnik (Olb) (bm, bml)**

Składniki: Ziemniaki, Kasza **jęczmienna** wiejska, Pietruszka, korzeń, mrożona, Marchew, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cebula, Natka pietruszki, Mąka **pszenna**, typ 500, Sól biała, Pieprz

**Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (Olb) (bml)**

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ananas, plastry w syropie, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Przecier pomidorowy, Cebula, Pulpa pomidorowa, Papryka kolorowa, mrożona, Śmietana roślinna Flora Plant 31%, Olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

**Ryż biały**

 **05.04.2023 Środa**

I Śniadanie 189 kcal

- Rzodkiewka
- Chleb mazowiecki (**pszenica**, **żyto**)
- Margaryna roślinna Flora
- Herbata owocowa
- Składniki: Woda, Cukier, Herbata owocowa
- Pasta z batata i suszonych pomidorów
- Składniki: Batat, Suszone pomidory, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Słonecznik, nasiona
- Ogórek

II Śniadanie 62 kcal

**Mleko kokosowo-brzoskwiniowe**

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Cukier

Obiad 522 kcal

**Zupa grysikowa (Olb) (bml)**

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Kasza manna (**pszenica**), Cebula, Natka pietruszki, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Sól biała, Pieprz

**Kompot owocowy (Olb)**

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

**Kasza jęczmienna wiejska**

**Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (Olb) (bml)**

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

**Gulasz wieprzowy (Olb) (bml)**

Składniki: Wieprzowina łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana roślinna Flora Plant 31%, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Czosnek granulowany, Czosnek, Sól biała, Pieprz

 **06.04.2023 Czwartek**

I Śniadanie 291 kcal

- Chleb dobrodzieja (**pszenica**, **żyto**)
- Płatki kukurydziane na mleku kokosowym (Olb) (bml)
- Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki kukurydziane
- Herbata czarna, bez cukru
- Składniki: Woda, Herbata czarna
- Ogórek kiszony
- Margaryna roślinna Flora
- Pasta z soczewicy i warzyw
- Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Słonecznik, nasiona, Olej rzepakowy

**Pomidor**

II Śniadanie 40 kcal

**Mandarynki**

Obiad 485 kcal

**Kompot owocowy (Olb)**

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

**Surówka Colesław (bml)**

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

**Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)**

Składniki: Ziemniaki, Margaryna roślinna Flora, Koperek

**Krem brokułowy z pestkami słonecznika (Olb) (bml)**

Składniki: Brokuły, mrożone, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Słonecznik, nasiona, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Czosnek, Czosnek granulowany, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

**Kotlet siekany z kurczaka (bml)**

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ser żółty wegański, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

 **07.04.2023 Piątek**

I Śniadanie 253 kcal

- Kawa zbożowa na mleku kokosowym
- Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Kawa zbożowa **żyto**, **jęczmień**
- Szczypiorek
- Margaryna roślinna Flora
- Chleb dobrodzieja (**pszenica**, **żyto**)
- Pasta z czerwonej fasoli i ciecierzycy
- Składniki: Fasola czerwona puszka, Ciecierzycza, nasiona suche, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Słonecznik, nasiona, Natka pietruszki, Koperek, Cebula

**Sałata**

II Śniadanie 53 kcal

**Koktajl banan, jabłko, gruszka, śliwka**

Składniki: Banan, Jabłko prażone, Gruszka, Jabłko, Śliwki, Cukier

Obiad 427 kcal

**Surówka marchewka z anansem (Olb) (bml)**

Składniki: Marchew, Ananas, plastry w syropie, Sok cytrynowy 100%, Cukier, Olej rzepakowy, Ocet winny

**Kopytka (bml, bjaj)**

Składniki: Ziemniaki, późne, Mąka **pszenna**, typ 450, Skrobia ziemniaczana, Margaryna roślinna Flora, Olej rzepakowy

**Kompot owocowy (Olb)**

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

**Żurek z ziemniakami (Olb) (bml)**

Składniki: Ziemniaki, Marchew, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka **żytnia**, typ 1400, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Czosnek granulowany, Sól biała, Czosnek, Pieprz, Majeranek

Podwieczorek 125 kcal

### Mus o smaku owoców leśnych (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Mieszanka owocowa, mrożona, Cukier

Podwieczorek 68 kcal

### Jogurt wegański z owocami

Składniki: Jogurt **sojowy** naturalny, Banan, Mieszanka owocowa, mrożona, Mleko kokosowe, Truskawki, mrożone

Podwieczorek 41 kcal

### Pomarańcza

Podwieczorek 131 kcal

### Kasza manna z jabłkiem prażonym (Olb) (bml)

Składniki: Jabłko prażone, Kasza manna (**pszenica**), Mleko kokosowe, Jabłko, Śmietana roślinna Flora Plant 15%

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