

Dzień wolny

 11.04.2023 Wtorek

I Śniadanie 308 kcal

Płatki owsiane na mleku kokosowym (Olb) (bml)Składniki: Mleko kokosowe, Woda, Płatki owsiane**Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)****Dżem truskawkowy, niskosłodzony****Margaryna roślinna Flora****Herbata czarna z cukrem**

Składniki: Cukier, Herbata czarna

II Śniadanie 44 kcal

Jabłko 12.04.2023 Środa

I Śniadanie 193 kcal

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**Margaryna roślinna Flora****Pasta z brokuła, ciecierzycy i****warzyw**Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Brokuły, mrożone, Marchew, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Czosnek**Ogórek kiszony****Herbata czarna z cukrem**

Składniki: Cukier, Herbata czarna

Pomidor

II Śniadanie 74 kcal

Mleko kokosowo- malinowe

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem malinowy, niskosłodzony, Cukier

 13.04.2023 Czwartek

I Śniadanie 303 kcal

Margaryna roślinna Flora**Kaszka kukurydziana na mleku kokosowym (Olb) (bml)**

Składniki: Mleko kokosowe, Kasza kukurydziana

Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)**Paszтет drobiowo- wieprzowy (Olb) (bml)**Składniki: Wieprzowina karkówka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Cebula, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta (pszenica), Wątroba wieprzowa, Czosnek, Czosnek granulowany, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

Ogórek**Sałata**

II Śniadanie 40 kcal

Mandarynki 14.04.2023 Piątek

I Śniadanie 298 kcal

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**Margaryna roślinna Flora****Pasta z soczewicy i warzyw**Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Sól czarna, nasiona, Olej rzepakowy**Rzodkiewka****Kakao na mleku kokosowym (Olb)**

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

Pomidor

II Śniadanie 89 kcal

Koktajl truskawka, banan, wiśnia (bml)Składniki: Jogurt sojowy naturalny, Banan, Mleko kokosowe, Truskawki, mrożone, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier

Obiad 433 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Makaron z włoszczyzną, cieciorką w sosie śmietanowo- ziołowym (bml)

Składniki: Makaron świderki (**pszenica**, **soja**), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**), Ciecierzycza, nasiona suche, Cukinia, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana, Pomidory suszone w oleju, Bazylia, Sól biała, Pieprz, Oregano suszone

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (Olb) (bml) (mwp)

Składniki: Kalafior, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**), Wieprzowina łopatką, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

Podwieczorek 126 kcal

Mus o smaku śliwkowym (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Śliwki, Powidła śliwkowe, Cukier, Cynamon

Obiad 463 kcal

Zupa koperkowa z zacierką (Olb) (bml)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**), Ziemniaki, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Koperek, Sól biała, Pieprz

Kurczak zapiekany w sosie pomidorowym (Olb) (bml)

Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Passata pomidorowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**), Ser żółty węgierski, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Sól biała, Pieprz

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

Kompot owocowy (Olb)

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

Surówka z białej kapusty (Olb) (bml)

Składniki: Kapusta biała, Marchew, Por, Koperek, Cukier, Olej rzepakowy, Ocet winny, Musztarda (**gorczyca**)

Podwieczorek 139 kcal

Mus jaglany o smaku mango (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Puree z mango, Mango, Płatki jaglane, Kasza jaglana, Cukier

Obiad 455 kcal

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (Olb) (bml)

Składniki: Wieprzowina schab surowy bez kości, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Pieprz, Sól biała

Kasza kuskus (**pszenica**)

Kompot owocowy (Olb)

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

Mizeria (Olb) (bml)

Składniki: Ogórek, Olej rzepakowy, Musztarda (**gorczyca**), Ocet winny, Sól biała

Krem z buraków z grzankami (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Burak, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**), Cebula, Chleb **pszenny**, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Natka pietruszki, Mąka **pszenna**, typ 500, Czosnek, Sól biała, Pieprz, Majeranek

Podwieczorek 124 kcal

Ciasto wegańskie

Składniki: Napój ryżowy, Marchew, Mąka ryżowa, Mąka jaglana, Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Cukier, Syrop klonowy, Soda oczyszczona

Obiad 433 kcal

Zupa gołąbkowa (Olb)

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

Kopytka (bml, bjaj)

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

Surówka marchewka z brzoskwinią (Olb)

Składniki: Marchew, Brzoskwinia w syropie, Sok cytrynowy 100%, Cukier

Kompot owocowy (Olb)

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

Podwieczorek 46 kcal

Pomarańcza