

 **03.04.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 222 kcal

Chleb gryczany

Składniki: Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Siemię Iniane, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Ogórek

Margaryna roślinna Flora

Kakao na mleku kokosowym

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

Półewica drobiowa

Pomidor

II Śniadanie 47 kcal

Jabłko

Obiad 448 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

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

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

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

Składniki: Makaron bezglutenowy, 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 bezglutenowa, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

 **04.04.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 280 kcal

Chleb gryczany

Składniki: Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Siemię Iniane, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Margaryna roślinna Flora

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Płatki ryżowe na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki ryżowe

II Śniadanie 55 kcal

Koktajl dynia, mango, jabłko, banan

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

Obiad 485 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Zupa krupnik z kaszą jaglaną (Olb) (bm, bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Kasza jaglana, Pietruszka, korzeń, mrożona, Marchew, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cebula, Natka pietruszki, Mąka bezglutenowa, Sól biała, Pieprz

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym (Olb) (bml, bgl)

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 211 kcal

Rzodkiewka

Margaryna roślinna Flora

Herbata owocowa

Składniki: Woda, Cukier, Herbata owocowa

Chleb gryczany

Składniki: Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Siemię Iniane, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

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 544 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

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

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

Zupa warzywna z ryżem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ryż biały, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Natka pietruszki, Mąka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz

Kasza gryczana

Gulasz wieprzowy (Olb) (bml) (bgl)

Składniki: Wieprzowina łopatką, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 31%, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Mąka bezglutenowa, Czosnek, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

 **06.04.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 310 kcal

Margaryna roślinna Flora

Ogórek kiszony

Płatki kukurydziane na mleku kokosowym (Olb) (bml)

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki kukurydziane

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Pasta z soczewicy i warzyw

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Słonecznik, nasiona, Olej rzepakowy

Chleb gryczany

Składniki: Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Siemię Iniane, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

Pomidor

II Śniadanie 40 kcal

Mandarynki

Obiad 482 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, bgl)

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

Kotlet drobiowy mielony (bml, bgl)

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

 **07.04.2023** **Piątek**

I Śniadanie 231 kcal

Szczypiorek

Margaryna roślinna Flora

Herbata czarna z cukrem

Składniki: Cukier, Herbata czarna

Chleb gryczany

Składniki: Mąka gryczana, Mąka ziemniaczana, Siemię Iniane, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane

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

Salata

II Śniadanie 53 kcal

Koktajl banan, jabłko, gruszka, śliwka

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

Obiad 377 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Surówka marchewka z ananasm (Olb) (bml)

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

Kopytka (bml, bjaj, bgl)

Składniki: Ziemniaki, późne, Mąka ziemniaczana, Mąka ryżowa, Margaryna roślinna Flora, Olej rzepakowy

Żurek z ziemniakami (Olb) (bml, wege)

Składniki: Ziemniaki, Marchew, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Żurek jaglany, Mąka bezglutenowa, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

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 139 kcal

Kasza jaglana z jabłkiem prażonym (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Jabłko prażone, Kasza jaglana, 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