

03.04.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 258 kcal

Pasta z zielonego groszku, marchewki i słończnika

Składniki: Groszek zielony, mrożony, Marchew, Ciecierzycza, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Słonecznik, nasiona, Czosnek

Ogórek**Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)****Margaryna roślinna Flora****Kakao na mleku kokosowym**

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

Pomidor

II Śniadanie 47 kcal

Jabłko**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

05.04.2023 Środa

I Śniadanie 195 kcal

Pasta z dyni, batata i suszonych pomidorówSkładniki: Dynia, Suszone pomidory, Słonecznik, nasiona, Batat, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (selet)**Rzodkiewka****Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)****Margaryna roślinna Flora****Herbata owocowa**

Składniki: Woda, Cukier, Herbata owocowa

Ogórek

II Śniadanie 62 kcal

Mleko kokosowo- brzoskwińowe

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem brzoskwińowy, niskosłodzony, Cukier

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 (selet), Słonecznik, nasiona, Olej rzepakowy**Pomidor**

II Śniadanie 40 kcal

Mandarynki**07.04.2023 Piątek**

I Śniadanie 253 kcal

Kawa zbożowa na mleku kokosowymSkładniki: 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 477 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

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

Składniki: Makaron **pszenny** bezjajeczny, Soczewica czerwona, nasiona suche, 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

Podwieczorek 125 kcal

Mus o smaku owoców leśnych (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Mieszanka owocowa, mrożona, Cukier

Obiad 553 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Potrawka z ciecierzycy w sosie słodko- kwaśnym (Olb) (bml)

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, 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

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

Ryż biały

Podwieczorek 68 kcal

Jogurt wegański z owocami

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

Obiad 542 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

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

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 warzywny (Olb) (bml)

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

Podwieczorek 41 kcal

Pomarańcza

Obiad 470 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

Bukiet warzyw z ciecierzycą w sosie pomidorowym z posypką serową (Olb) (bml)

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Passata pomidorowa, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Koncentrat pomidorowy, 30%, Papryka czerwona, Mąka **pszenna**, typ 550, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

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

Podwieczorek 131 kcal

Kasza manna z jabłkiem prażonym (Olb) (bml)

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

Obiad 427 kcal

Kopytka (bml, bjazd)

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

Surówka marchewka z ananaseм (Olb) (bml)

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

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 132 kcal

Ciasto wegańskie

Składniki: Napój ryżowy, Sok jabłkowy 100%, Mąka ryżowa, Mąka gryczana, Mąka jagłana, Budyń o smaku waniliowym (Marsyl) (bml), Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Syrop klonowy, Mąka bezglutenowa, Mąka ziemniaczana, Soda oczyszczona