

 **11.04.2023 Wtorek**

I Śniadanie 308 kcal

Płatki owsiane na mleku kokosowym (Olb) (bml)Składniki: Woda, Mleko kokosowe, 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

Obiad 402 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (Olb) (bml, bm)Składniki: Kalafior, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz**Makaron z włoszczyzną, ciociorką w sosie śmietanowo- ziołowym (bml)**Składniki: Makaron świderki (**pszenica, soja**), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ciecierzycza, nasiona suche, Cukinia, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana, Pomidory suszone w oleju, Bazylia, Sól biała, Pieprz, Oregano suszone **12.04.2023 Środa**

I Śniadanie 173 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, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

Pomidor

II Śniadanie 74 kcal

Mleko kokosowo- malinowe

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem malinowy, niskosłodzony, Cukier

Obiad 453 kcal

Zupa koperkowa z zacierką (Olb) (bml)Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ziemniaki, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Koperek, Sól biała, Pieprz**Kompot owocowy (Olb)**

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

Surówka z białej kapusty (Olb) (bml)Składniki: Kapusta biała, Marchew, Por, Koperek, Cukier, Olej rzepakowy, Ocet winny, Musztarda (**gorczyca**)**Kotlet z soczewicy z marchewką i pietruszką natką (bml)**Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta (**pszenica**), Pietruszka, korzeń, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz **13.04.2023 Czwartek**

I Śniadanie 294 kcal

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

Składniki: Mleko kokosowe, Kasza kukurydziana

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)**Paszтет warzywny (Olb) (bml)**Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Ciecierzycza, nasiona suche, Bułka tarta (**pszenica**), Czosnek, Czosnek granulowany, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz**Ogórek****Sałata**

II Śniadanie 40 kcal

Mandarynki

Obiad 479 kcal

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**Kaszka kuskus (pszenica)****Potrąwka warzywna z ciecierzycą (Olb) (bml)**Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew z groszkiem, mrożona, Por, Mąka **pszenna**, typ 500, Czosnek granulowany, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz**Krem z buraków z grzankami (Olb) (bml)**Składniki: Ziemniaki, Burak, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Chleb **pszenny**, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Natka pietruszki, Mąka **pszenna**, typ 500, Czosnek, Sól biała, Pieprz, Majeranek **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**), Słonecznik, 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 429 kcal

Kopytka (bml, bja)Składniki: Ziemniaki, późne, Mąka **pszenna**, typ 450, Skrobia ziemniaczana, Margaryna roślinna Flora, Olej rzepakowy, Sól biała**Zupa gołąbkowa (Olb) (bm)**Składniki: Kapusta biała, Passata pomidorowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ryż biały, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Czosnek, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz**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 126 kcal

Mus o smaku śliwkowym Olb) (bml)

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

Podwieczorek 134 kcal

Mus jaglany o smaku mango (Olb) (bml)

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

Podwieczorek 124 kcal

Ciasto wegańskie

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

Podwieczorek 46 kcal

Pomarańcza