

**17.04.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 274 kcal

**Pasta z brokuła, ciecierzycy i warzyw**

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Brokuły, mrożone, Marchew, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Czosnek

**Kakao na mleku kokosowym (Olb)**

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

**Margaryna roślinna Flora**

**Ogórek**

**Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**

**Rzodkiewka**

II Śniadanie 34 kcal

**Jabłko**

**18.04.2023 Wtorek**

I Śniadanie 290 kcal

**Zacierka cini minis na mleku kokosowym (bml)**

Składniki: Mleko kokosowe, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Cynamon, Sól biała, Woda

**Chleb pszenny**

**Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony**

**Margaryna roślinna Flora**

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 53 kcal

**Koktajl szpinak, jabłko, banan, cytrusy**

Składniki: Banan, Jabłko, Pomarańcza, Szpinak, Sok cytrynowy 100%, Cukier

**19.04.2023 Środa**

I Śniadanie 195 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

**Salata**

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

**Pomidor**

II Śniadanie 75 kcal

**Mleko kokosowo- porzeczkowe (bml)**

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, Cukier

**20.04.2023 Czwartek**

I Śniadanie 298 kcal

**Margaryna roślinna Flora**

**Płatki kukurydziane na mleku kokosowym (Olb) (bml)**

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki kukurydziane

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

**Chleb mazowiecki (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 kiszony**

**Szczypiorek**

II Śniadanie 31 kcal

**Mandarynki**

**21.04.2023 Piątek**

I Śniadanie 277 kcal

**Margaryna roślinna Flora**

**Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)**

**Pasta z ciecioriki, słonecznika, pietruszki**

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Natka pietruszki, Słonecznik, nasiona, Czosnek, Pieprz, Sól biała

**Kawa zbożowa na mleku kokosowym (Olb)**

Składniki: Mleko kokosowe, Woda, Kawa zbożowa żyto, jęczmień

**Rzodkiewka**

**Pomidor**

II Śniadanie 78 kcal

**Koktajl ananas- brzoskwinia na mleku kokosowym (Olb)**

Składniki: Mleczko kokosowe, Banan, Ananas, Brzoskwinia w syropie

## Obiad 495 kcal

### Kompot owocowy (Olb)

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

### Zupa ogórkowa z ziemniakami (Olb) (bml)

Składniki: Ogórek kiszony, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka **pszenna**, typ 500, Koperek, Sól biała, Czosnek, Pieprz

### Makaron z cieciorką i warzywami w sosie śmietanowym z zielonym pesto (Olb) (bml)

Składniki: Makaron świderki (**pszenica**, **soja**), Ciecierzycza, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cebula, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Rukola, Szpinak, Słonecznik, nasiona, Pesto, Czosnek granulowany, Sól biała, Czosnek

## Podwieczorek 121 kcal

### Mus o smaku wiśniowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier

## Obiad 522 kcal

### Kompot owocowy (Olb)

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

### Kasza bulgur (**pszenica**)

### Bukiet sałat z rzodkiewką i ogórkiem (bml)

Składniki: Sałata, Ogórek, Rzodkiewka, Olej rzepakowy, Musztarda (**gorczyca**), Ocet winny

### Pulpety z soczewicy w sosie koperkowym (Olb) (bml)

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cebula, Bułka tarta (**pszenica**), Płatki jaglane, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Koperek, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

### Zupa pomidorowa z makaronem (Olb) (bml)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koncentrat pomidorowy, 30%, Makaron świderki (**pszenica**, **soja**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Pulpa pomidorowa, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

## Podwieczorek 85 kcal

### Deser z owocami (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Truskawki, mrożone, Porzeczki czarne, mrożone, Gruszka, Śliwki, Miód pszczeli

## Obiad 378 kcal

### Kompot owocowy (Olb)

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

### Krem porowo ziemniaczany z grzankami (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Chleb **pszenny**, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

### Gołąbki w sosie pomidorowym (Olb) (bml, wege)

Składniki: Kapusta biała, Ryż biały, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Pulpa pomidorowa, Cebula, Mąka **pszenna**, typ 500, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Pieprz, Sól biała

## Podwieczorek 103 kcal

### Jabłko w sosie waniliowym (Olb) (bml)

Składniki: Jabłko, Mleko kokosowe, Skrobia ziemniaczana, Cukier, Cukier z prawdziwą wanilią

## Obiad 466 kcal

### Bulion warzywny (Olb)

Składniki: Marchew, **Seler** korzeniowy, Makaron **pszenny** bezzajeczny, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Margaryna roślinna Flora, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

### 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

### Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

### Kotlet z soczewicy, selera i groszku

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, **Seler** korzeniowy, Groszek zielony, mrożony, Bułka tarta (**pszenica**), Olej rzepakowy, Czosnek, Oregano, Bazylia, Sól biała

## Podwieczorek 139 kcal

### Racuchy z jabłkiem (Olb) (bml)

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 500, Mleko kokosowe, Jabłko prażone, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała, Drożdże piekarskie, prasowane

## Obiad 439 kcal

### Zupa rumfordzka (Olb) (bml)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ziemniaki, Ryż biały, Cebula, Groch, nasiona suche, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 500, Czosnek granulowany, Sól biała, Majeranek, Pieprz

### Kompot owocowy (Olb)

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

### Pierogi z ziemniakami

Składniki: Ziemniaki, młode, Mąka **pszenna**, typ 500, Cebula, Margaryna roślinna Flora, Sól biała, Pieprz

## Podwieczorek 46 kcal

### Pomarańcza