

24.04.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 262 kcal

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**Margaryna roślinna Flora****Pasta warzywna z cieciorką i czerwoną fasolą**Składniki: Fasola czerwona puszka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ciecierzycza, nasiona suche, Czosnek, Olej rzepakowy**Rzodkiewka****Kawa zbożowa na mleku kokosowym (Olb)**Składniki: Mleko kokosowe, Woda, Kawa zbożowa **żyto**, **jęczmień**)**Papryka czerwona**

II Śniadanie 37 kcal

Jabłko

Obiad 501 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Zupa brokułowa z ziemniakami (Olb) (bml)Składniki: Ziemniaki, Brokuły, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Sól biała, Czosnek, Pieprz**Makaron w sosie pomidorowym z ciecierzycą (bml)**Składniki: Makaron świderki (**pszenica, soja**), Ciecierzycza, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Pulpka pomidorowa, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz, Oregano suszone**25.04.2023 Wtorek**

I Śniadanie 232 kcal

Pasta z papryki i cukiniiSkładniki: Cukinia, Papryka czerwona, Suszone pomidory, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**)**Płatki owsiane na mleku kokosowym (Olb) (bml)**Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki **owsiane****Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)****Margaryna roślinna Flora****Salata****Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

Ogórek

II Śniadanie 46 kcal

Koktajl śliwka, jabłko, gruszka, banan

Składniki: Banan, Śliwki, Jabłko, Gruszka, Cukier

Obiad 452 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Żurek z ziemniakami (Olb) (bml, wege)Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Mąka **żytnia**, typ 720, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 500, Natka pietruszki, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz**Ryż z jabłkiem (Olb) (bml)**

Składniki: Ryż biały, Mleko kokosowe, Jabłko prażone, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cukier, Skrobia ziemniaczana

26.04.2023 Środa

I Śniadanie 225 kcal

Pomidor**Margaryna roślinna Flora****Bawarka na mleku kokosowym**

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Herbata czarna

Pasta z soczewicy, groszku i warzywSkładniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Groszek zielony, mrożony, Olej rzepakowy**Chleb Kłos Orkisz****Ogórek kiszony**

II Śniadanie 62 kcal

Mleko kokosowo- morelowe

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem morelowy, niskosłodzony, Cukier

Obiad 486 kcal

Krem pomidorowo- paprykowy z pestkami słonecznika (Olb) (bml)Składniki: Pomidor, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Słonecznik, nasiona, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz**Kasza jęczmienna wiejska****Kompot owocowy (Olb)**

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

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, Sos pieczeniowy, Sól biała, Pieprz**Salata zielona z ogórkiem na winegrecie (Olb) (bml)**Składniki: Salata, Ogórek, Olej rzepakowy, Musztarda (**gorczyca**), Ocet winny**27.04.2023 Czwartek**

I Śniadanie 305 kcal

Margaryna roślinna Flora**Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)****Kasza manna na mleku kokosowym (Olb) (bml)**Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Kasza manna (**pszenica**)**Ogórek****Pasta warzywna z białą fasolą**Składniki: Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Papryka czerwona, **Seler** korzeniowy, Por, Olej rzepakowy, Czosnek**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

Rzodkiewka

II Śniadanie 31 kcal

Mandarynki

Obiad 492 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Margaryna roślinna Flora, Koperek

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**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (Olb)**

Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Koperek

Kotlet z soczewicy z marchewką i pietruszką natką (bml)Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta (**pszenica**), Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz, Pietruszka, korzeń**28.04.2023 Piątek**

I Śniadanie 205 kcal

Margaryna roślinna Flora**Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)****Pasta z cieciorki, marchewki, suszonego pomidora**

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Marchew, Suszone pomidory, Słonecznik, nasiona, Czosnek

Szcypiorek**Salata****Herbata czarna z cukrem**

Składniki: Cukier, Herbata czarna

II Śniadanie 72 kcal

Koktajl seler naciowy, mięta, banan, jabłko, mleko kokosoweSkładniki: Banan, Mleko kokosowe, Jabłko, **seler** naciowy, Mięta, Cukier

Obiad 486 kcal

Kopytka (bml, b jaj)Składniki: Ziemniaki, późne, Mąka **pszenna**, typ 450, Skrobia ziemniaczana, Margaryna roślinna Flora, Olej rzepakowy, Sól biała**Kompot owocowy (Olb)**

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

Surówka marchewka z anansem (Olb) (bml)

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

Zupa grochowa z makaronem (Olb) (bml)Składniki: Groch, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Makaron świderki (**pszenica, soja**), Cebula, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Sól biała, Natka pietruszki, Czosnek granulowany, Pieprz, Majeranek, Liść laurowy, Ziele angielskie

Podwieczorek 119 kcal

Mus o smaku truskawkowym (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Truskawki, mrożone, Cukier

Podwieczorek 122 kcal

Mus jaglany o smaku owoców leśnych (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Porzeczki czarne, mrożone, Czarne jagody, mrożone, Płatki jaglane, Kasza jaglana

Podwieczorek 107 kcal

Mus jabłkowy (Olb) (bml)

Składniki: Jogurt ~~sojowy~~ naturalny, Mleko kokosowe, Jabłko prażone, Dżem ananasowy, niskosłodzony

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