

 **15.05.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 269 kcal

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)

Margaryna roślinna Flora

Ogórek

Kakao na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

Rzodkiewka

Pasta z soczewicy, papryki, warzyw

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

II Śniadanie 34 kcal

Jabłko

Obiad 440 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Zupa krupnik (Olb) (bm, bml)

Składniki: Ziemniaki, Kasza **jęczmienna** wiejska, Pietruszka, korzeń, mrożona, Marchew, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Natka pietruszki, Mąka **pszenna**, typ 500, Sól biała, Pieprz

Makaron z kurczakiem, cukinią w sosie śmietanowo-pomidorowym (Olb) (bml)

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron świderki (**pszenica, soja**), Cukinia, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Pulpa pomidorowa, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Czosnek granulowany

 **16.05.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 306 kcal

Margaryna roślinna Flora

Płatki kukurydziane na mleku

kokosowym (Olb) (bml)

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki kukurydziane

Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)

Paszтет drobiowo- wieprzowy (Olb) (bml)

Składniki: Wieprzowina karkówka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta (**pszenica**), Wątroba wieprzowa, Czosnek, Czosnek granulowany, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz

Ogórek kiszony

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

Szczypiorek

II Śniadanie 48 kcal

Koktajl truskawka, banan, mango, jabłko

Składniki: Banan, Truskawki, mrożone, Puree z mango, Jabłko, Cukier

Obiad 450 kcal

Kotlet schabowy (Olb) (bml)

Składniki: Wieprzowina schab surowy bez kości, Woda, Bułka tarta (**pszenica**), Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Olej rzepakowy, Tłuszcz Rama Combi Profi

Zupa ogórkowa z ryżem (Olb) (bml)

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

Surówka marchewka z jabłkiem (Olb)

Składniki: Marchew, Jabłko, Sok cytrynowy 100%, Cukier

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

Kompot owocowy (Olb)

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

 **17.05.2023** **Środa**

I Śniadanie 187 kcal

Margaryna roślinna Flora

Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)

Hummus z cukinii

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Cukinia, Słonecznik, nasiona

Sałata

Herbata czarna z cukrem

Składniki: Cukier, Herbata czarna

Papryka czerwona

II Śniadanie 74 kcal

Mleko kokosowo- malinowe

Składniki: Mleko kokosowe, Dżem malinowy, niskosłodzony, Cukier

Obiad 454 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

Gulasz wieprzowy (Olb) (bml)

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

Kasza jęczmienna wiejska

Krem z zielonych warzyw z grzankami (Olb) (bml) (bm)

Składniki: Ziemniaki, Brokuły, mrożone, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Groszek zielony, mrożony, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Chleb mazowiecki (**pszenica, żyto**), Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Czosnek, Czosnek granulowany, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

 **18.05.2023** **Czwartek**

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 31 kcal

Mandarynki

Obiad 429 kcal

Kompot owocowy (Olb)

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

Kotlet mielony (Olb) (bml)

Składniki: Wieprzowina szynka surowa, Cebula, Bułka tarta (**pszenica**), Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

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

Ćwikła (Olb) (bml)

Składniki: Burak, Olej rzepakowy, Musztarda (**gorczyca**), Ocet winny

 **19.05.2023** **Piątek**

I Śniadanie 278 kcal

Chleb kłos Orkisz

Margaryna roślinna Flora

Pasta warzywna (Olb)

Składniki: Marchew, Papryka czerwona, **Seler** korzeniowy, Ciecierzycza, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

Rzodkiewka

Kawa zbożowa na mleku kokosowym (Olb)

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

Ogórek

II Śniadanie 38 kcal

Koktajl brzoskwinia, gruszka, seler, jabłko

Składniki: Brzoskwinia w syropie, Banan, Gruszka, **Seler** korzeniowy, Jabłko, Cukier

Obiad 496 kcal

Kopytka (bml, bjaj)

Składniki: Ziemniaki, późne, Mąka **pszenna**, typ 450, Skrobia ziemniaczana, Margaryna roślinna Flora, Olej rzepakowy, Sól biała

Zupa fasolowa z makaronem (Olb) (bml)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Fasola biała, nasiona suche, Makaron świderki (**pszenica, soja**), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Natka pietruszki, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Czosnek, Majeranek, Sól biała, Pieprz

Kompot owocowy (Olb)

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

Surówka z kapusty białej z marchewką (Olb) (bml)

Składniki: Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Musztarda (**gorczyca**), Ocet winny, Sól biała

Podwieczorek 117 kcal

Mus o smaku ananasowym (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Ananas, plastry w syropie

Podwieczorek 126 kcal

Kasza manna z wiśnią i bananem (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Banan, Kasza manna (**pszenica**), Wiśnie bez pestek, mrożone, Śmietana roślinna Flora Plant 15%

Podwieczorek 60 kcal

Galaretka owocowa z brzoskwinią i truskawką

Składniki: Brzoskwinia w syropie, Truskawki, mrożone, Mąka ziemniaczana

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

Podwieczorek 96 kcal

Banan