

 **15.05.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 269 kcal

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

Składniki: Mleko kokosowe, Kakao 16%, proszek

**Pasta z soczewicy, papryki, warzyw**  
 Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Olej rzepakowy

**Rzodkiewka**

II Śniadanie 34 kcal

**Jabłko**

Obiad 499 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, Śmietana roślinna Flora Plant 15%, Cebula, Natka pietruszki, Mąka **pszenna**, typ 500, Sól biała, Pieprz

**Makaron z cieciorką, cukinią i brokułem w sosie śmietanowo-pomidorowym (Olb) (bml)**

Składniki: Makaron świderki (**pszenica, soja**), Ciecierzycza, nasiona suche, Cebula, Brokuły, mrożone, Cukinia, 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 297 kcal

**Margaryna roślinna Flora**  
**Płatki kukurydziane na mleku kokosowym (Olb) (bml)**

Składniki: Woda, Mleko kokosowe, Płatki kukurydziane

**Ogórek kiszony**  
**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

**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 430 kcal

**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

**Kotlet z soczewicy i warzyw z dodatkiem koperku (bml)**

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta (**pszenica**), Koperek, Czosnek, Sól biała

**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

**Salata**  
**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 495 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 z ciecierzycy (Olb) (bml)**

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, 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 494 kcal

**Kompot owocowy (Olb)**

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

**Ćwikła (Olb) (bml)**

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

**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

**Kotlet z marchewki, selera i soczewicy (Olb) (bml)**

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Bułka tarta (**pszenica**), Cebula, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 500, **Seler** korzeniowy, Marchew, Mąka ryżowa, Sól biała, Pieprz

 **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, bjj)**

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 121 kcal

### Mus o smaku borówkowo-truskawkowym (Olb) (bml)

Składniki: Mleko kokosowe, Borówki, Truskawki, mrożone, Cukier

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