

 **07.08.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 242 kcal

Chleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłarnisty) (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: Chleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłarnisty) wykonany z pieczywa mrożonego

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Wędlina

Składniki: Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik)

Ogórek kiszony

Składniki: Ogórek kiszony (w)

Rzodkiewka

Kakao na mleku kokosowym (Olb)
Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Kakao 10-12%

II Śniadanie 34 kcal

Jabłko (w)

 **08.08.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 244 kcal

Zacierka cini minis na mleku kokosowym (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Mąka pszenna, typ 500, Cynamon

Chleb dobrodzieja (chleb pszenno-żytni) (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: Chleb dobrodzieja (chleb pszenno-żytni) wykonany z pieczywa mrożonego

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 51 kcal

Koktajl banan, malina, burak

Składniki: Banan, Maliny, mrożone, Burak, Cukier

 **09.08.2023** **Środa**

I Śniadanie 161 kcal

Chleb pszenno-żytni z mąką z pszenicy orkisz (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: Chleb pszenno-żytni z mąką z pszenicy orkisz wykonany z pieczywa mrożonego

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Pasta z czerwonej soczewicy z kalafiorem z dodatkiem suszonych pomidorów (Olb)

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Kalafior, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Pomidory suszone w oleju (w), Cebula, Sól biała

Rzodkiewka

Pomidor

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 62 kcal

Mleko kokosowo-brzoskwiniowe

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Cukier

 **10.08.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 266 kcal

Płatki kukurydziane na mleku kokosowym (Olb) (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Płatki kukurydziane (jęczmień)

Chleb pszenny (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: Chleb pszenny wykonany z pieczywa mrożonego

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Wędlina

Składniki: Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik)

Ogórek

Papryka czerwona

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 31 kcal

Nektarynka

 **11.08.2023** **Piątek**

I Śniadanie 249 kcal

Chleb mazowiecki (chleb pszenno-żytni) (wykonany z pieczywa mrożonego)

Składniki: Chleb mazowiecki (chleb pszenno-żytni) wykonany z pieczywa mrożonego

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Pasta z brokuła, soczewicy i szpinaku (Olb)

Składniki: Brokuły, mrożone, Soczewica czerwona, nasiona suche, Szpinak, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Olej rzepakowy, Sól biała

Sałata

Pomidor

Kawa zbożowa na mleku kokosowym (Olb)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Woda, Kawa zbożowa (w) (żyto, jęczmień)

II Śniadanie 63 kcal

Koktajl ananas, banan, mango, mleko kokosowe

Składniki: Banan, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Ananas, plastry w syropie (w), Puree z mango, Cukier

Obiad 406 kcal

Zupa gołąbkowa z ryżem (Olb) (bml)

Składniki: Kapusta biała, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Wieprzowina łopatką, Pulpa pomidorowa, Ryż biały, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Czosnek, Natka pietruszki, Sól biała

Makaron z jabłkiem (Olb) (bml)

Składniki: Makaron (w) (**pszenica**), Jabłko (w), Margaryna roślinna półtłusta Flora, Sól biała, Cynamon

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka kompotowa, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Szpinak, Cebula, Śmietana roślinna Flora Plant 31%, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany, Pieprz, Majeranek

Klopsiki drobiowe z marchewką i porem w sosie serowym (Olb) (bml)

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Marchew, Ser wegański o smaku mozzarella, Bułka tarta (w) (**pszenica**), Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 500, Sól biała

Kasza kuskus (**pszenica**)

Brokuł i kalafior

Składniki: Brokuły, Kalafior

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka kompotowa, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Krem z cukinii i brokuła z prażonymi pestkami słonecznika (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Cukinia, Brokuły, mrożone, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Cebula, Słonecznik, nasiona, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Sól biała, Czosnek granulowany, Pieprz

Burrito z ciasta naleśnikowego z mięsem mielonym, kukurydzą i fasolą czerwoną (Olb)2 (bml)

Składniki: Wieprzowina łopatką, Mąka **pszenna**, typ 500, Ryż biały, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Pulpa pomidorowa, Fasola czerwona konserwowa (w), Kukurydza konserwowa (w), Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Pieprz

Sos beszamelowy (Olb) (bml)

Składniki: Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała

Surówka Colesław (Olb) (bml)

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

Kompot owocowy (Olb)

Składniki: Woda, Mieszanka kompotowa, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Obiad 431 kcal

Legumina z morelami i rodzynkami (Olb) (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Morele, Kasza manna (**pszenica**), Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Rodzynki, suszone

Obiad 397 kcal

Zupa grysikowa (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Kasza manna (**pszenica**), Cebula, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

Ryba w sosie porowo- szpinakowym (Olb) (bml)

Składniki: Mięso mielone z **dorsza**, Szpinak, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Bułka tarta (w) (**pszenica**), Mąka **pszenna**, typ 500, Por, mrożony, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bm)

Składniki: Ziemniaki, Koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (Olb)

Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Natka pietruszki

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Żurek z ziemniakami i kielbasą (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Kielbasa, Marchew, Cebula, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Żurek (**żyto**), Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany, Pieprz, Majeranek, Natka pietruszki

Pierogi z ziemniakami

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

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Podwieczorek 99 kcal

Mus brzoskwiniowo- gruszkowy (Olb) (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Brzoskwinia w syropie, Gruszki połówki w syropie

Podwieczorek 110 kcal

Chlebek bananowy (bml)

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 500, Banan, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Cukier, Olej rzepakowy, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia (w) (**pszenica**)

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Podwieczorek 124 kcal

Drożdżówka z jabłkiem (Olb) (bml)

Składniki: Jabłko (w), Mąka **pszenna**, typ 500, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Olej rzepakowy, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Cukier, Drożdże (w), Cynamon

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal

Obiad 431 kcal

Obiad 483 kcal

Obiad 397 kcal

Obiad 407 kcal

Obiad 406 kcal