

 **07.08.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 270 kcal

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

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

Margaryna roślinna

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Pasta z marchewki, ciecierzycy i warzyw

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Marchew, Seler korzeniowy, Suszone pomidory, Olej rzepakowy, Czosnek

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 283 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

Pasta z ciecierzycy i zielonego groszku

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Groszek zielony, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Sól biała, Pieprz

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 423 kcal

Zupa gołąbkowa z ryżem (Olb) (bml) (bm)

Składniki: Kapusta biała, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Pulpa pomidorowa, Ryż biały, Soczewica czerwona, nasiona suche, 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

Podwieczorek 99 kcal

Mus brzoskwiniowo- gruszkowy (Olb) (bml)

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

Obiad 451 kcal

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (Olb) (bml)

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

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

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 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

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 493 kcal

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

Składniki: Ziemniaki, Cukinia, Brokuły, mrożone, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 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 soczewicą, kukurydzą i fasolą czerwoną (Olb) (bml)

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 500, Soczewica czerwona, nasiona suche, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Ryż biały, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), Cebula, Pulpa pomidorowa, Papryka kolorowa, mrożona, 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

Podwieczorek 125 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 411 kcal

Zupa grysikowa (Olb) (bml)

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

Kotlet z ciecierzycy w sosie porowo-szpinakowym (Olb) (bml)

Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Szpinak, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 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

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 409 kcal

Żurek z ziemniakami i ciecierzycą (Olb) (bml, wege)

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

Pierogi z ziemniakami

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

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

Podwieczorek 96 kcal

Banan (w)