

📅 24.07.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 262 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

Pasta z soczewicy, warzyw z dodatkiem suszonych pomidorów (Olb)Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Pomidory suszone w oleju (w)**Ogórek kiszony**

Składniki: Ogórek kiszony (w)

Sałata**Kakao na mleku kokosowym (Olb)**

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

II Śniadanie 34 kcal

Jabłko (w)**📅 25.07.2023 Wtorek**

I Śniadanie 277 kcal

Płatki kukurydziane na mleku kokosowym (Olb) (bml)Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Płatki kukurydziane (jęczmień)**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 z wiśni o obniżonej zawartości cukrów (w)**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 54 kcal

Koktajl banan, ananas, jabłko, szpinak

Składniki: Banan, Ananas, plastry w syropie (w), Jabłko, Szpinak, Cukier

📅 26.07.2023 Środa

I Śniadanie 209 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 ciecierzycy z pieczoną papryką i żurawiną (Olb)Składniki: Ciecierzycza, nasiona suche, Papryka czerwona, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Cebula, Żurawina suszona, Olej rzepakowy**Sałata****Pomidor****Bawarka na mleku kokosowym**

Składniki: Woda, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Herbata czarna

II Śniadanie 69 kcal

Mleko kokosowo- bananowe (Olb) (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Banan, Cukier

📅 27.07.2023 Czwartek

I Śniadanie 278 kcal

Zacierka kakaowa na mleku kokosowym (bml)Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Mąka pszenna, typ 500, Kakao 10-12%**Chleb pszenny (wykonany z pieczywa mrożonego)**Składniki: Chleb pszenny wykonany z pieczywa mrożonego**Margaryna roślinna**

Składniki: Margaryna roślinna półtłusta Flora

Pasta z czerwonej soczewicy, groszku i selera naciowegoSkładniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Groszek zielony, mrożony, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), Cebula, Seler naciowy, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz**Ogórek****Papryka czerwona**

II Śniadanie 31 kcal

Morele**📅 28.07.2023 Piątek**

I Śniadanie 250 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 czerwonej fasoli, soczewicy, brokuła i pietruszki natki

Składniki: Fasola czerwona konserwowa (w), Soczewica czerwona, nasiona suche, Brokuły, mrożone, Natka pietruszki, Olej rzepakowy

Rzodkiewka**Szczypiorek****Kawa zbożowa na mleku kokosowym (Olb)**Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Woda, Kawa zbożowa (w) (żyto, jęczmień)

II Śniadanie 66 kcal

Koktajl: banan, truskawka, śliwka, mleko kokosowe

Składniki: Banan, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier

Obiad 450 kcal

Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb)2 (bml)

Składniki: Mieszanka 7-mio składnikowa (**seler**), Ziemniaki, Cebula, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

Makaron z ciecierzycą, brokułem w sosie serowym (Olb) (bml)

Składniki: Makaron (w) (**pszenica**), Ciecierzycza, nasiona suche, Brokuły, mrożone, Ser wegański o smaku mozzarelli, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

Kompot owocowy (Olb)

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

Podwieczorek 93 kcal

Mus malinowo- brzoskwiniowy (Olb) (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Maliny, mrożone, Brzoskwinia (w), Cukier

Obiad 413 kcal

Zupa koperkowa z zacierką (Olb) (bml)

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Mąka **pszenna**, typ 500, Cebula, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Koperek, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz

Kotlet z soczewicy z marchewką i pietruszką (bml)

Składniki: Soczewica czerwona, nasiona suche, Marchew, Cebula, Bułka tarta (**pszenica**), Natka pietruszki, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Pieprz, Pietruszka, korzeń

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Koperek

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

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

Kompot owocowy (Olb)

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

Podwieczorek 114 kcal

Jagodowa kasza manna (Olb) (bml)

Składniki: Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Kasza manna (**pszenica**), Cukier, Skrobia ziemniaczana

Obiad 457 kcal

Bulion warzywny (Olb)

Składniki: Marchew, Makaron (w) (**pszenica**), **Seler** korzeniowy, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Margaryna roślinna półtłusta Flora, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

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

Fasola szparagowa (Olb) (bml)

Składniki: Fasola szparagowa, Margaryna roślinna półtłusta Flora

Kasza pęczak (w) (**jęczmień**)

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

Podwieczorek 113 kcal

Pizzerinka (Olb) (bml, vege)

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 450, Ser wegański o smaku mozzarelli, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Pomidory suszone w oleju (w), Kukurydza konserwowa (w), Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany

Obiad 421 kcal

Krem pomidorowy z pestkami słonecznika (Olb) (bml)

Składniki: Ziemniaki, Pomidor, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koncentrat pomidorowy, 30%, Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Cebula, Pulpa pomidorowa, Słonecznik, nasiona, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

Pierogi z ziemniakami i kaszą

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

Lemoniada

Składniki: Pomarańcza, Grejpfrut, Cytryna, Mięta, Cukier

Podwieczorek 114 kcal

Jabłko w sosie waniliowym (Olb) (bml)

Składniki: Jabłko, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Skrobia ziemniaczana, Cukier, Cukier wanilinowy (w)

Obiad 458 kcal

Zupa ziemniaczana z soczewicą (Olb) (bml, wege)

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany, Majeranek

Ryż z jabłkiem (Olb) (bml)

Składniki: Jabłko, Ryż biały, Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK), Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), Margaryna roślinna półtłusta Flora, Cukier, Skrobia ziemniaczana, Cynamon

Kompot owocowy (Olb)2

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

Podwieczorek 45 kcal

Nektarynka