

📅 21.10.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb rumiany (chleb pszenno-żytnie z ziarnami)

Składniki: chleb rumiany (**pszenica, żyto, owies, sezam**)

Chleb rumiany (**pszenica, żyto, owies, sezam**): mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720-30%, woda, drożdże, mieszanka ziaren: słonecznik, siemie lniane, pestki dyni, płatki **owsiane**, sezam- 20%

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwnik (karoten), witaminy (A,D)

Pasta z ciecierzycy, brokuła i marchewki (Olb)

Składniki: brokuły, mrożone, marchew, ciecierzycza, nasiona suche, olej rzepakowy

Ogórek kiszony (w)

Składniki: ogórek kiszony (w)

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Rzodkiewka

Bawarka na napoju roślinnym (Olb)

Składniki: woda, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), herbata czarna

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

II Śniadanie

Jabłko (w)

📅 22.10.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na napoju roślinnym (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), płatki **owsiane**

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Chałka (Olb) (bml)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), olej rzepakowy, cukier, drożdże (w)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Konfitura śliwkowa

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Herbata czarna z pomarańczą

Składniki: pomarańcza, herbata czarna

II Śniadanie

Smoothie: banan, dynia, jabłko, marchew, napój roślinny (Olb)

Składniki: banan (w), dynia, marchew, mrożona, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), jabłko (w)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

📅 23.10.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni mieszany

Składniki: chleb pszenno-**żytni** mieszany

Chleb pszenno-**żytni** mieszany: mąka **pszenna** typ 750-40%, mąka **żytnia** typ 720, woda, naturalny kwas chlebowy, drożdże, sól

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwnik (karoten), witaminy (A,D)

Smalec z fasoli (Olb)

Składniki: fasola biała, nasiona suche (własne), cebula, jabłko, kasza gryczana, majeranek

Ogórek

Szpinak

Pomidor

Kakao na napoju roślinnym (Olb)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

II Śniadanie

Napój roślinny kokosowo-brzoskwiniowy (Olb2) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), brzoskwinia w syropie

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Brzoskwinia w syropie: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.**📅 24.10.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), kasza kukurydziana

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Chleb słonecznikowy (pieczywo pszenno- żytnie)

Składniki: chleb słonecznikowy (pieczywo pszenno-**żytnie**)

Chleb słonecznikowy (pieczywo pszenno-**żytnie**): mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, ziarno słonecznika (20%), naturalny zakwas piekarniczy, mąka **żytnia** razowa, drożdże, sól

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwnik (karoten), witaminy (A,D)

Blok wegański o smaku cheddar

Składniki: blok wegański o smaku cheddar

Blok wegański o smaku cheddar: woda, olej kokosowy

(21%), skrobia modyfikowana*, skrobia, sól morska, aromat cheddar, ekstrakt z oliwek, barwniki: (wyciąg z papryki, b-karoten), witamina B12

Sałata

Kalarepa

Papryka kolorowa

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

II Śniadanie

Mandarynka (w)

📅 25.10.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pięcizioarnisty

Składniki: chleb pięcizioarnisty (**pszenica, owies, sezam**)

Chleb pięcizioarnisty (**pszenica, owies, sezam**): mąka **pszenna**, woda, mąka **pszenna** graham, mąka **żytnia** razowa, ziarno 35% (siemie, **sezam**, słonecznik, płatki **owsiane, pszenica**), naturalny zakwas, sól, miód, tłuszcz roślinny

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwnik (karoten), witaminy (A,D)

Pasta z soczewicy i zielonego groszku (Olb)

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, groszek zielony, mrożony, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), olej rzepakowy

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Rzodkiewka

Roszpodka

Ogórek kiszony (w)

Składniki: ogórek kiszony (w)

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Kawa zbożowa na napoju roślinnym (Olb)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), woda, kawa zbożowa (w) (**żyto, jęczmień**)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Kawa zbożowa (w) (**żyto, jęczmień**): ZBOŻA 78% (**JĘCZMIEŃ, ŻYTO**), cykoria

II Śniadanie

Koktajl: banan, borówka, truskawka, porzeczka czerwona, napój roślinny

Składniki: banan (w), truskawki, mrożone, borówki, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), porzeczki czerwone

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Obiad

Zupa warzywna z fasolką szparagową i z ziemniakami (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, marchew z groszkiem, mrożona, marchew, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, sól biała

Marchew z groszkiem, mrożona: marchew 60%, groch

zielony 40%

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Soczewica z warzywami z nutą curry (Olb) (bml)

Składniki: marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka kolorowa, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, czosnek granulowany, curry

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Ryż biały, gotowany

Lemoniada (2)

Składniki: pomarańcza, cytryna, mięta

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Podwieczorek

Mus malinowy (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), maliny, mrożone, płatki jaglane

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Obiad

Krem kalafiorowo- porowy z pesto bazyliowym (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, kalafior, por, mrożony, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, rukola, szpinak, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona, bazylia świeża, natka pietruszki, sól biała, czosnek

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Zrazy z ciecierzycy z marchewką w sosie własnym (Olb) (bml)

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, cebula, marchew, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), olej rzepakowy, bułka tarta (w (**pszenica**), koncentrat pomidorowy, 30%

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Bułka tarta (w (**pszenica**): mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Kasza jęczmienna (w) (g) Surówka z kapusty pekińskiej i świeżego ogórka z sosem winegret (Olb)

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**)

Kompot śliwkowo- gruszkowy (Olb)

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, gruszka

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Podwieczorek

Truskawkowo- wiśniowa jaglanka (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), wiśnie bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, płatki jaglane, skrobia ziemniaczana

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Obiad

Bulion warzywny z makaronem i natką pietruszki (Olb)

Składniki: marchew, makaron (w (**pszenica**), **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, cebula, margaryna roślinna półtłusta flora, natka pietruszki, czosnek, sól biała

Makaron (w) (**pszenica**): semolina z **pszenicy** durum
Margaryna roślinna półtłusta Flora: woda, olej rzepakowy 24%, słonecznikowy 7%, Iniany 3%, palmowy, sól 0,5%, emulgatory mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny (słonecznikowe), regulator kwasowości (kwas cytinowy), naturalny aromat, wit A i D

Naleśnik z jabłkiem prażonym z frużeliną wiśniową (Olb) (bml)

Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 500, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: mieszanka kompotowa, porzeczki czarne, mrożone

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Obiad

Zupa ryżowa ze szpinakiem i koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), ryż biały, szpinak, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, sól biała, czosnek granulowany, koperek

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Kotlet z soczewicy (Olb) (bml)

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), cebula, bułka tarta (w (**pszenica**), olej rzepakowy, czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Bułka tarta (w (**pszenica**): mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, tłuszcz do smarowania, koperek
Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwiniak (karoten), witaminy (A,D)

Surówka wielowarzywna (Olb)

Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, jabłko, marchew, ogórek kiszony (w), **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), ocet winny

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Kompot truskawkowo- porzeczkowy (Olb)

Składniki: truskawki, mrożone, porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Deser szarlotkowy z cynamonową kruszonką (Olb) (bml)

Składniki: jabłko (w), vegangurt naturalny, mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, cynamon

Vegangurt naturalny: 94,6% ekstrakt miąższu kokosa (woda, ekstrakt miąższu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych (S. thermophilus, L. delbrueckii ssp

Obiad

Zupa fasolowa z makaronem i z zieleniną (Olb) (bml)

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), fasola biała, nasiona suche, makaron (w) (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, sól biała, natka pietruszki, majeranek, czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Makaron (w) (**pszenica**): semolina z **pszenicy** durum

Kopytka (Olb) (bml, bjaj)

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, typ 500, tłuszcz do smarowania, olej rzepakowy, sól biała

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwiniak (karoten), witaminy (A,D)

Surówka marchewka z ananaseм (Olb)

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie
Ananas, plastry w syropie: ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Kompot wiśniowo- truskawkowy (Olb)

Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami

Zupa z fasolą i ziemniakami