

**📅 18.11.2024 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 białej fasoli, ciecierzycy i brokuła (Olb)**

Składniki: fasola biała, konserwowa, bez zalewy, ciecierzycza, nasiona suche, brokuły, mrożone, cebula, olej rzepakowy

Fasola biała, konserwowa, bez zalewy: fasola biała, woda, sól

**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)****📅 19.11.2024 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

**Chleb baltonowski (pieczywo mieszane)**

Składniki: chleb baltonowski (pieczywo mieszane) (**pszenica, żyto, sezam**)

Chleb baltonowski (pieczywo mieszane) (**pszenica, żyto, sezam**): mąka **pszenna** typ 750 (46%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (20,4%), sól, drożdże. Może dodatkowo zawierać kminek, mak i **sezam**

**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)

**Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)**

Składniki: dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w): czarne porzeczki, cukier, woda, substancja żelująca – pektyna, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy, cytryniany wapnia, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: woda, herbata czarna

**II Śniadanie****Koktajl: banan, malina, truskawka, porzeczka, napój roślinny**

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

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

ekstrakt z kokosa (85%), woda

**📅 20.11.2024 Środa****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% (siemię, **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 czerwonej soczewicy, pieczonej papryki i żurawiny (Olb)**

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, cebula, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), olej rzepakowy, Żurawina suszona (w)

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

Żurawina suszona (w): żurawina, cukier, olej

słonecznikowy

**Salata****Pomidor****Kalarepa****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 kokos- mango (Olb) (bml)**

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), puree z mango

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

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Puree z mango: puree z mango Alphonso 99,9%,

regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

**📅 21.11.2024 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

**Proziak (Olb) (bml)**

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, vegangurt naturalny, sól biała, soda oczyszczona

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

**Hummus z pieczonych batatów (Olb)**

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, batat, cebula, olej rzepakowy

**Ogórek****Szpinak****Papryka czerwona****Herbata czarna z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

**II Śniadanie****Mandarynka (w)****📅 22.11.2024 Piątek****I Śniadanie****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 morską, aromat cheddara, ekstrakt z oliwek, barwniki: (wyciąg z papryki, b-karoten), witamina B12

**Rzodkiewka****Roszonka****Pomidor****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****Smoothie: banan, marchew, brzoskwinia, pomarańcz, napój roślinny (Olb)**

Składniki: banan (w), marchew, mrożona, brzoskwinia w syropie, pomarańcza, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk)

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

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

ekstrakt z kokosa (85%), woda

## Obiad

### Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb)2 (bml)

Składniki: ziemniaki, mieszanka 7-mio składnikowa **(seler)**, kalafior, mrożony, brokoły, mrożone, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, sól biała

Mieszanka 7-mio składnikowa **(seler)**: krojone warzywa w zmiennych proporcjach (kalafior, brokoły, marchew, fasolka zielona, brukselka, cebula, **seler**)

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

### Spaghetti z ciecierzycą w sosie pomidorowym (Olb)

Składniki: makaron (w) (g) **(pszenica)**, ciecierzycza, nasiona suche, włoszczyzna krojona w paski, mrożona **(seler)**, cebula, pulpa pomidorowa (w), koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, czosnek granulowany, oregano suszone, bazylia suszona, papryka słodka

Makaron (w) (g) **(pszenica)**: semolina z **pszenicy** durum
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona **(seler)**: marchew, **seler**, pietruszka, por

Pulpa pomidorowa (w): pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości

### Lemoniada (2)

Składniki: pomarańcza, cytryna, mięta

## Podwieczorek

### Mus o smaku wiśniowym (Olb) (bml)

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

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

## Obiad

### Krem z brokuła i zielonego groszku z prażonymi pestkami słonecznika (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, brokoły, mrożone, groszek zielony, mrożony, 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, sól biała

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

### Roladka z soczewicy z marchewką w sosie własnym (Olb) (bml)

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, marchew, mrożona, bułka tarta (w) **(pszenica)**, mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%

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

### Kasza pęczak (w) (g) (jęczmień) Mizeria (Olb) (bml)

Składniki: ogórek, olej rzepakowy, musztarda **(gorczyca)**, ocet winny, sól biała

### Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: mieszanka kompotowa, porzeczki czarne, mrożone

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

## Podwieczorek

### Ala berliso z płatków ryżowych z musem wiśniowo- borówkowym (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), wiśnie bez pestek, mrożone, płatki ryżowe, borówki

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

## Obiad

### Zupa pomidorowa z makaronem (Olb) (bml)

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona **(seler)**, koncentrat pomidorowy, 30%, makaron (w) **(pszenica)**, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), pulpa pomidorowa (w), cebula, mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, sól biała

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

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

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

Pulpa pomidorowa (w): pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości

### Naleśnik z dżemem i sosem kakaowym (Olb) (bml)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w), produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w): czarne porzeczki, cukier, woda, substancja żelująca – pektyna, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy, cytryniany wapnia, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu

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

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

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

### Kompot truskawkowo-porzeczkowy (Olb)

Składniki: truskawki, mrożone, porzeczki czarne, mrożone

## Podwieczorek

## Gruszka

## Obiad

### Zupa ryżowa z natką pietruszki (Olb) (bml)

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

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

### Gulasz z ciecierzycą (Olb) (bml)

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, włoszczyzna krojona w paski, mrożona **(seler)**, cebula, mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek granulowany

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

### Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, koperek, tłuszcz do smarowania

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)

### Ćwikła (Olb)

Składniki: burak, ocet winny

### Kompot wiśniowo- śliwkowy (Olb)

Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, Śliwki

## Podwieczorek

### Legumina z musem truskawkowym (Olb) (bml)

Składniki: truskawki, mrożone, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), kasza manna **(pszenica)**

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

## 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

### Pierogi z ziemniakami i kaszą (bml)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, ziemniaki, kasza gryczana, cebula, tłuszcz do smarowania, 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)

### Kompot śliwkowo- gruszkowy (Olb)

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, gruszka

## Podwieczorek

## Banan (w)