

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

📅 31.03.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **żytnia** suchy zakwas z **pszenicy** durum (mąka z **pszenicy durum** woda) sól woda nasiona słonecznika siemię lniane pestki dyni

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Jabłko 1/2 szt

Herbata malinowa z żurawiną 150ml

Składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%),owoc dzikiej róży, aromaty naturalne

Zupa

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki fasolka szparagowa marchew pietruszka korzeń por koperek pietruszka natka lubczyk Śmietanka 30% (**mleko**)

Obiad

Makaron świderki 120g

Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna**, sól

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą 120g

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona soczewica sucha, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek olej rzepakowy

Surówka z kapusty z marchewką i koperkiem 60g

Składniki: kapusta białą marchew koperek olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Jogurt naturalny z suszoną żurawiną i pestkami dyni 150g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii), pestki dyni, suszona żurawina

📅 01.04.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb Baltazar 60g

Składniki: woda mąka **pszenna** suszony zakwas żytni (mąka **żytnia** woda) płatki ziemniaczane sól **jęczmienny** len **sezam** sól słonecznik, czosnek nasiona czarnuszki

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Kremowy twarożek 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tł (**mleko**) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii)

Ogórek zielony 20g

Banan 1/2 szt

Herbata dzika róża 150ml

Składniki: Owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

Zupa

Krem z dyni 300ml

Składniki: woda ziemniaki dynia marchew pietruszka korzeń pestki dyni Śmietanka 30% (**mleko**)

Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb graham (mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna** graham 1850 drożdże,sól)

Obiad

Placuszki z cukinii w sosie z warzyw korzeniowych 50g

Składniki: cukinia **jaja** mąka **pszenna** olej rzepakowy marchew pietruszka korzeń czosnek koperek

Kasza **pełczak** 120g

Groszek gotowany na parze 60g

Składniki: zielony groszek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda jabłka wiśnie

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 70g

Składniki: mąka **pszenna** **jaja** marchew olej rzepakowy rodniny proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna**)

Menu wegetariańskie 31.03-04.04.2025

📅 02.04.2025 Środa – Dzień pieczonego jabłka

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże sól **jęczmienny** nasiona słonecznika lniane pestki dyni

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Pólmisek kolorowych warzyw (roszponka, pomidorki koktajlowe, papryka) 40g

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

Barszcz ukraiński z drobną fasolką 300ml

Składniki: Woda, ziemniaki buraki, zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), fasolka biała pietruszka korzeń, lubczyk majeranek Śmietanka 30% (**mleko**)

Obiad

Warzywno kotleczki z ciecierzycy i kukurydzy 2 szt

Składniki: ciecierzycza sucha kukurydza gotowana mąka **pszenna** **jaja** koperek brokuł oregano

Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki śmietanka 30% (**mleko**) **mleko** masło(śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %)

Surówka z kiszzonej kapusty 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) marchew koperek olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-jabłkowy 150ml

Składniki: woda gruszki jabłko

Podwieczorek

Ciasto z jabłkiem i cynamonem 70g

Składniki: mąka **pszenna** **jaja** jabłko olej rzepakowy cynamon proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna**)

📅 03.04.2025 Czwartek

I Śniadanie

Owsianka z suszonymi figami 150ml

Składniki: **mleko** 3,2%tł płatki owsiane (**owies**) suszone figi

Chleb graham 30g

Składniki: mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna graham** 1850,drożdże,sól

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Hummus z czarnuszką 20g

Składniki: ciecierzycza pasta tahini(**sezam**) czosnek czarnuszka oliwa z oliwek cytryna (sok)

Słupki marchewki 20g

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

Składniki: Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny

Zupa

Krem z białych warzyw 300ml

Składniki: ziemniaki, kalafior, por, cebula, pietruszka korzeń,, czosnek, oliwa z oliwek, cytryna (sok), śmietanka 30% (**mleko**) gałka muszkatołowa

Groszek ptysiowy 10g

Składniki: **jaja** świeże mąka **pszenna** olej rzepakowy sól

Obiad

Naleśniki z serem i polewą truskawkową 2 szt

Składniki: mąka **pszenna** **mleko** **jaja** woda olej rzepakowy/ ser biały (**mleko** pasteryzowane kultury bakterii mlekowych) truskawki

Surówka z marchewki 60g

Składniki: marchew olej rzepakowy

Woda z melisą i pomarańczą 150ml

Składniki: woda świeża melisa pomarańcza

Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko, banan, marchew) 150ml

Składniki: jabłko banan marchew woda

Domowa granola do posypania 30g

Składniki: płatki owsiane (**owies**) słonecznik pestki dyni suszona żurawina miód

04.04.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

Składniki: Składniki: mąka żytnia, zakwas żytni (mąka, żytnia woda) woda, mąka żytnia razowa, ekstrakt siodu jęczmiennego, otręby żytnie, mąka pszenna, sól, drożdże, kwas askorbinowy)

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Jajko gotowane na twardo 1 szt

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Szczypiorek 5g

Jabłko 1/2 szt

Herbata truskawka z poziomką 150ml

Składniki: Owoc truskawki (55%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny, liść jeżyny, owoc poziomki (0,5%)

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**), marchew pietruszka, korzeń pietruszka natka cebula por śmietanka 30% (**mleko**)

Obiad

Gulasz z drobną białą fasolką 120g

Składniki: biała fasolka drobna passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) cebula czosnek słodka papryka sól pieprz

Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki **mleko** śmietanka 30% (**mleko**) sól

Buraczki gotowane na parze 60g

Składniki: buraki olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Jogurt naturalny zmiśowany z wiśniami 150ml

Składniki: jogurt naturalny(**mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii), wiśnie

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

