

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie poprzez podkreślenie.

📅12.05.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

Składniki: mąka żytnia,woda naturalny zakwas chlebowy (mąka żytnia woda) sól drożdże sól jęczmienny nasiona słonecznika

Oliwa 5g

Pasta z fasoli z tymiankiem i rzodkiewką

30g

Składniki: biała fasola sucha tymianek oliwa z oliwek cebula)majeranek rzodkiewka

Jabłko ½ szt

Herbata malinowa z żurawiną 150ml

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

Zupa

Krupnik z perłową kaszą jęczmienną 300ml

Składniki: woda ziemniaki kasza jęczmienna perłowa (jęczmień) marchew pietruszka korzeń lubczyk majeranek

Obiad

Makaron spaghetti 120g

Składniki: mąka z pszenicy durummąka pszenna.

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i warzywami 120g

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

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Różowe smoothie 150ml

Składniki: woda banan maliny czarne jagody jabłko jeżyny czerwona porzeczka

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

📅13.05.2025 Wtorek

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

Iniane pestki dyni

Oliwa 5g

Plastry sera wegańskiego 20g

Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12

Rzodkiewka ze szczypiorkiem 25g

Gruszka 1/2szt

Herbata Leśne co nieco 150ml

Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc jeżyny (10%), aromaty, liść stewii, owoc poziomki (0,1%)

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

Składniki: pomidory pelati (pomidory bez skórki 60%, sok pomidorowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) woda marchew ryż pietruszka, korzeń por pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym

50g/50ml

Składniki: łopatka wieprzowa marchew cebula,Bułka tarta (pszenica)olej rzepakowy mleko owsiane bezglutenowe brokuły koperek

Kasza bulgur 120g

Surówka z kapusty pekińskiej 60g

Składniki: kapusta pekińska marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-rabarbarowy 150ml

Składniki: woda jabłka rabarbar

Podwieczorek

Budyń z musem truskawkowym 150g

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe mąka ziemniaczana truskawki

Menu bez mleka i jaj 12-16.05.2025

📅14.05.2025 Środa

I Śniadanie

Chleb żytni z marchewką 60g

Składniki: mąka żytnia typ 720, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda) mąka żytnia, razowa, suszona marchew, mąka pszenna, ekstrakt słodu jęczmiennego, otręby żytnie, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.

Oliwa 5g

Jogurt wegański z brzoskwiniami (wyrób własny) 30g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) brzoskwinie

Słupki marchwi 20g

Herbata Idziemy na jagody 150ml

Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stewii, owoc borówki czernicy (0,3%), owoc figi (0,3%)

Zupa

Botwinka z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki botwina marchew pietruszka korzeń sok z cytryny koperek

Obiad

Rybne frytki z dorsza 4 szt

Składniki: filet z dorsza, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna,woda drożdże sól), papryka słodka czosnek tymianek olej rzepakowy

Ryż 120g

Salatka z ogórków kiszonych 60g

Składniki: ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, gorczyca) olej rzepakowy

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Mini Margherita 1szt

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) mąka pszenna oliwa z oliwek drożdże woda sól cukier marchew mozzarella wegańska (woda, olej kokosowy (21%), skrobia, skrobia modyfikowana, sól morska, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, regulator kwasowości(kwas cytrynowy), ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina b12)bazylia oregano

📅15.05.2025 Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni 60g

Składniki: mąka żytnia,woda naturalny zakwas chlebowy (mąka żytnia woda) sól drożdże sól jęczmienny.

Oliwa 5g

Pasta z cukinii i słonecznika 30g

Składniki: cukinia nasiona słonecznika oliwa z oliwek oregano

Pomidor 20g

Kakao na mleku owsianym

bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

Zupa

Zalewajka babci Ani 300ml

Składniki: woda, ziemniaki zeberka wędzone wieprzowe korzeń zakwas gryczany (woda mąka,gryczana 10% naturalna sól kamienna kłodawska) czosnek ziele angielskie liść laurowy majeranek

Obiad

Comberki z kurczaka pieczone w piecu 50g

Składniki: uda trybowane z kurczaka czosnek tymianek słodka papryka

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z młodej kapusty białej z marchewką 60g

Składniki: młoda kapusta marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda jabłka truskawki

Podwieczorek

Chałka BMJ z konfiturą wiśniową 60g

Składniki: mąka pszenna woda , olej rzepakowy cukier ,drożdże konfitura wiśniowa: wiśnie, pektyna jabłkowa

📅 16.05.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

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

Oliwa 5g

Szynka z piersi kurczaka (wyrób własny)

20g

Składniki: pierś z kurczaka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn

Półmisek kolorowych warzyw(roszponka,

pomidorki koktajlowe, papryka) 45g

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

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

Zupa

Wiosenna zupka ze szparagami 300ml

Składniki: woda ziemniaki zielone szparagi marchew pietruszka korzeń fasolka szparagowa por koperek

Obiad

Domowe kopytka 120g

Składniki: mąka ziemniaczana ziemniaki woda olej rzepakowy

Polewa kokosowo-truskawkowa 80ml

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) truskawki

Surówka z marchewki i jabłka 60g

Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy

Woda z melisą i pomarańczą 150ml

Składniki: woda melisa świeża pomarańcza

Podwieczorek

Chlebek chrupki 10g

Składniki: 60,1% mąka żytnia, mąka pszenna, woda, 2,6% błonnik pszenny, ekstrakt słodowy jęczmienny, 2%, inulina

Pasta z białej fasoli z cebulką,

majerankiem I jabłkiem 30g

Składniki: biała fasola sucha cebula jabłko majeranek oliwa z oliwek



