

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

19.05.2025
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

Oliwa 5g

Plastry schabu (wyrób własny) 20g

Składniki: schab pieczony czosnek majeranek tymianek kolendra sól pieprz

Ogórek kiszony 20g

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

Jabłko ½ szt

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

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

Zupa

Zupa jarzynowa z brokułem i ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki brokuły pietruszka korzeń marchew por pietruszka natka

Obiad

Warzywny sos z dodatkiem mleczka

kokosowego i liści kafiru 120g

Składniki: czerwona soczewica sucha marchew cukinia papryka czerwona papryka zielona por cebula czosnek mleczko kokosowe (woda, ekstrakt z kokosa) liście kafiru

Ryż 120g

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Jogurt wegański ze zmiksowanymi truskawkami 150ml

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

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

20.05.2025
Wtorek

I Śniadanie

Chleb graham 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z zielonego groszku ze

szczypiorkiem 60g

Składniki zielony groszek,cebula szczypiorek oliwa z oliwek

Cząstka melona 120g

Herbata truskawka z poziomką 150ml

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

Zupa

Minestrone z drobną fasolką i makaronem orzo 300ml

Składniki: woda pulpa pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) białą fasolką białą kapusta makaron orzo (mąka semolina z **pszenicy** durum) marchew por papryka cukinia cebula czosnek oregano bazylia tymianek majeranek

Obiad

Makaron kokardki 120g

Składniki: mąka **pszenna** durum woda

Sos pomidorowo- brokułowy 120g

Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) brokuły sól pieprz gałka muszkatołowa

Surówka z buraczków i jabłka 60g

Składniki: buraki jabłka olej rzepakowy

Kompot jabłkowy z truskawkami 150ml

Składniki: woda jabłka truskawki

Podwieczorek

Mango lassi z bananem 150ml

Składniki: pulpa mango 100% banan jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych)

Wafle kukurydziane 10g

Składniki: kukurydza 89,4% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy) ryż biały sól himalajska

Menu bez mleka i jaj 19-23.05.2025

21.05.2025
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 siodu **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy

Oliwa 5g

Szynka z piersi indyka (wyrób własny) 20g

Składniki: piers z indyka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn

Pólmisek kolorowych warzyw(roszponka, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka) 45g

Banan 1/2szt

Herbata leśna 150ml

Składniki: owoc dzikiej róży (28%), kwiat hibiskusa (25,2%), owoce: bzu czarnego, jarzębiny (8%), borówki czernicy (5%), aronii, maliny (4,5%); jabłko, aromaty naturalne, liść jeżyny (2%)

Zupa

Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml

Składniki: Woda, ziemniaki buraki, zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), lubczyk majeranek

Obiad

Kotleciki wieprzowe 50g

Składniki: łopatka wieprzowa bułka weka (mąka **pszenna**,woda drożdże cukier sól) cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z czerwonej kapusty 60g

Składniki: czerwona kapusta olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-rabarbarowy z miętą 150ml

Składniki: woda jabłka rabarbar świeża mięta

Podwieczorek

Muffiny z czarną porzeczką i bananami 1 sztuka

Składniki: mąka **pszenna** babka jajowata mleko owsiane bezglutenowe proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka pszenna (**pszenica**),czarna porzeczka banany

22.05.2025
Czwartek

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

Plastry sera wegańskiego 20g

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

Papryka 20g

Jabłko 1/2szt

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

Zupa

Zupa pomidorowa z makaronem orzo 300ml

Składniki: koncentrat pomidorowy (pomidory100%) woda marchew makaron orzo (mąka semolina z **pszenicy** durum)pietruszka, korzeń por sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Paluszki rybne z dorsza 2szt

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry (**ryba**),mąka **pszenna**, typ 450 olej rzepakowy skrobia ziemniaczana sól przyprawa ziołowa drożdże piekarskie, prasowane woda

Ryż 120g Zielona i żółta fasolka szparagowa 60g

Składniki: fasolka szparagowa olej rzepakowy

Woda ze świeżą melisą 150ml

Składniki: woda melisa

Podwieczorek

Kisiel wieloowocowy 150ml

Składniki: mąka ziemniaczana, maliny, wiśnie, truskawki

23.05.2025
Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

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

Oliwa 5g

Parówka z szynki 1szt

Składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, sól, skrobia ziemniaczana, białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przyprawy i ich ekstrakty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu

Ketchup 5g

Składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają **seleń**),ekstrakt chilli

Pomidor 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

Wiosenna zupka ze szparagami 300ml

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

Obiad

Puszyste pancakes z konfiturą truskawkową (produkt własny) 3szt/30g

Składniki: mąka **pszenna** babka jajowata mleko owsiane bezglutenowe proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna**),cukier puder sól, konfitura truskawkowa (truskawki, pektyna jabłkowa)

Surówka z marchwi i jabłka 60g

Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-morelowy 150ml

Składniki: woda morele gruszki

Podwieczorek

Pasta ze szprotek w pomidorach 30g

Składniki: szprotki (**ryby**) pomidory krojone bez skóry (pomidory sok pomidorowy, sól, regulator kwasowości)

Chlebek chrupki 10g

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



