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

Menu bez mleka i jaj 5-9.05.2025

05.05.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g
Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże słód **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

Ogórek kiszony 20g
Skłaniki:ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca)**

Banan ½ szt

Herbata z granatem 150ml
Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu (0,3%)

Zupa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300ml
Składniki: woda, ziemniaki kalafior marchew pietruszka korzeń koperek pieprz

Obiad

Makaron świderki 120g
Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna,** sól

Jogurt kokosowy z truskawkami 120g
Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) truskawki

Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g
Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml
Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Pasta z zielonego groszku 30g
Składniki: zielony groszek oliwa z oliwek czosnek cebula

Chlebek chrupki 10g
Składniki: 60,1% mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, 2,6% błonnik **pszenny**, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, 2%, inulina,

06.05.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb graham 60g
Składniki: mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna graham** 1850 drożdże,sól

Oliwa 5g

Pasta z soczewicy z pieczoną marchewką i koperkiem 30g
Składniki czerwona soczewica sucha marchew koperek oliwa z oliwek oregano

Słupki kolorowej papryki 20g

Jabłko 1/2szt

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml
Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

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

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

Ziemniaki gotowane 150g
Składniki: ziemniaki sól

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i koperkiem 60g
Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) marchew koperek olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-porzeczkowy 150ml
Składniki: woda gruszki porzeczka czerwona

Podwieczorek

Domowe ciasto z rabarbarem 70g
Składniki: mąka **pszenna** babka jajowata rabarbar olej rzepakowy cukier proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna**

07.05.2025 Środa

I Śniadanie

Chleb z pradawnych zbóż 60g
Składniki: mąka **pszenna** mąka **orkiszowa** mąka **orkisz** baulander **pszenica** khorasan **pszenica** płaskurka **pszenica** samopsza zakwas **orkiszowy** (mąka **orkiszowa** woda) woda sól drożdże

Oliwa 5g

Plastry schabu (produkt własny) 20g
Składniki: schab pieczony czosnek majeranek tymianek kolendra sól pieprz

Półmisek kolorowych warzyw(roszponka, pomidorki koktajlowe, papryka) 45g

Herbata wiśniowa 150ml
Składniki: Owoc wiśni (35%), jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem 300ml
Składniki: woda marchew pietruszka, korzeń por makaron **pszenny** bezjajeczny mięso z indyka, bez skóry mięso kurczaka, bez skóry natka pietruszki sól biała pieprz

Obiad

Pulpeciki drobiowe z sosem z warzyw korzeniowych 50g/50ml
Składniki: udo z kurczaka trybowane marchew cebula bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól))olej rzepakowy marchew pietruszka korzeń por tymianek majeranek

Kasza bulgur 120g

Groszek gotowany na parze 60g
Składniki: zielony groszek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-rabarbarowy 150ml
Składniki: woda jabłko rabarbar

Podwieczorek

Kisiel z brzoskwiniami 150ml
Składniki: woda brzoskwinie mąka ziemniaczana

Chrupki kukurydziane 30g
Składniki: kaszka kukurydziana

08.05.2025 Czwartek

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

Pasta drobiowa z warzywami (marchew, pietruszka, por) 30g
Składniki: kura tuszka marchew pietruszka korzeń por pietruszka natka kminek słodka papryka majeranek oliwa z oliwek

Gruszka 1/2szt

Herbata Idziemy na jagody 150ml
Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stewii, owoc borówki czernicy (0,3%), owoc figi (0,3%)

Zupa

Krem z kukurydzy na mleczku kokosowym 300ml
Składniki: woda marchew ziemniaki kukurydza gotowana mleczko kokosowe(ekstrakt z kokosa, woda) pietruszka, korzeń por

Popcorn 10g
Składniki: ziarna kukurydzy

Obiad

Drobna fasolka po bretońsku w sosie pomidorowo-warzywnym 220g
Składniki: fasolka biała sucha passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) marchew por pietruszka korzeń pietruszka natka cebula czosnek olej rzepakowy majeranek mielona kolendra biały pieprz słodka papryka

Kompot z owoców leśnych i jabłek 150ml
Składniki: woda jabłko maliny czarne jagody

Podwieczorek

Jogurt wegański z truskawkami 150g
Składniki: mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych truskawki

09.05.2025 Piątek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150ml
Składniki: mleko owsiane bezglutenowe płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Chałka BMJ 1 kromka
Składniki: Składniki: mąka **pszenna** woda , olej rzepakowy cukier ,drożdże

Oliwa 5g

Domowa konfitura porzeczkowa 20g
Składniki: porzeczka czerwona pektyna jabłkowa

Marchew słupki 20g

Herbata miętowa 150ml
Składniki: 100% liści mięty pieprzowej

Zupa

Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml
Składniki: woda ziemniaki brokuły marchew pietruszka korzeń por koperek

Obiad

Domowe kopytka 120g
Składniki: mąka ziemniaczana ziemniaki woda olej rzepakowy

Gulasz wieprzowy 120g
Składniki: łopatka papryka cebula czosnek słodka papryka sól pieprz

Surówka z ogórka kiszonego
Składniki: ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca)** olej rzepakowy

Woda ze świeżą melisą 150ml
Składniki: woda melisa

Podwieczorek

Słoneczne smoothie (jabłko,brzoskwinia,banan) 150ml
Składniki: woda jabłko banan brzoskwinia

Wafle ryżowe 10g
Składniki: ryż brązowy sól