

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

Menu wegetariańskie 14.04-18.04.2025



📅 14.04.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Platki kukurydziane na mleku 150ml

Składniki: mleko 3,2%tłt płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Chleb Baltazar 30g

Składniki: woda mąka pszenna suszony zakwas żytni (mąka żytnia woda) płatki ziemniaczane słód 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)

Rzodkiewka 20g

Jabłko 1/2szt

Herbata malinowa z żurawiną 150ml

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

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

Makaron penne 120g

Składniki: mąka z pszenicy durum, (pszenica) mąka pszenna, (pszenica)

Sos śmietanowy z czerwoną fasolą 120g

Składniki: czerwona fasola mąka pszenna śmietanka 30% (mleko), majeranek, bazylia, oregano

Groszek gotowany na parze 60g

Składniki: zielony groszek olej rzepakowy

Woda ze świeżą melisą i cytryną 150ml

Składniki: woda melisa świeża cytryna

Podwieczorek

Chlebek chrupki 10g

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

Domowa Nutella śliwkowa 30g

Składniki: kakao konfitura śliwkowa (śliwki pektnyna jabłkowa)

📅 15.04.2025 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 lniane pestki dyni

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Hummus 30g

Składniki: ciecierzycy pasta tahini(sezam) czosnek oliwa z oliwek cytryna (sok)

Herbata Leśne co nieco 150ml

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

Zupa

Zupa pomidorowa z makaronem literki 300ml

Składniki: koncentrat pomidorowy (pomidory100%) woda marchew śmietanka 30% (mleko) makaron zbożowy durum (mąka semolina z pszenicy durum)pietruszka, korzeń por sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Kotleciki z cukini i soczewicy w sosie koperkowym 50g/50ml

Składniki: czerwona soczewica sucha cukinia marchew cebula jaja, Bułka tarta (pszenica)olej rzepakowy Śmietanka 30% (mleko)koperek

Ryż 120g

Brokuł gotowany na parze 60g

Składniki: brokuły olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda jabłka wiśnie

Podwieczorek

Muffiny czekoladowe 1szt

Składniki: mąka pszenna jaja kakao mleko cukier trzcinowy olej rzepakowy proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka pszenna (pszenica).

📅 16.04.2025 Środa

I Śniadanie

Chleb Baltazar 60g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego83%

Plastry sera żółtego 20g

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

Jabłko 1/2 szt

Kakao 150ml

Składniki: mleko 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

Krem z marchwi i batatów 300ml

Składniki: woda, ziemniaki batat marchew pietruszka korzeń por Śmietanka 30% (mleko).

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

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

Kremowy twarożek(wyrób własny) 60g

Składniki: ser biały (mleko pasteryzowane kultury bakterii mlekowych) jogurt naturalny 2%tł (mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii)

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

📅 17.04.2025 Czwartek

I Śniadanie

Chleb z pradawnych zbóż 60g

Składniki: mąka pszenna mąka orkiszowa mąka orkisz baulander pszenica khorasan pszenica plaskurka pszenica samopsza zakwas orkiszowy (mąka orkiszowa woda) woda sól drożdże

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym ze

szczypiorkiem 30g

Składniki: jaja jogurt naturalny 2%tł (mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii) szczypiorek

Słupki kolorowej papryki 40g

Herbata z granatem 150ml

Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu (0,3%)

Zupa

Zalewajka babci Ani 300ml

Składniki: woda, ziemniaki marchew zakwas pszenny (woda, mąka pszenna) czosnek ziele angielskie liść laurowy majeranek śmietanka 36% (mleko)

Obiad

Kotleciki brokułowe z siemieniem lnianym 50g

Składniki: mąka pszenna brokuł jaja siemie lniane czerwona soczewica sucha cebula czosnek oregano tymianek olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) jabłko natka pietruszki olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda jabłka truskawki

Podwieczorek

Mus owocowy 150ml

Składniki: jabłko banan marchew

Domowa granola do posypania 30g

Składniki: płatki owsiane (owies) żurawina suszona słonecznik dynia

📅 18.04.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

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 %

Pasta z pieczonych warzyw (marchew,

pietruszka, por) 30g

Składniki: cukinia marchew pietruszka korzeń por pietruszka natka kminek słodka papryka majeranek oliwa z oliwek

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórkii, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, gorczyca

Kakao 150ml

Składniki: mleko 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

Barszcz czerwony na zakwasie z

ziemniakami 300ml

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

Obiad

Pampuchy 2szt

Składniki: mąka pszenna jaja drożdże woda cukier sól,

Polewa jogurtowo-truskawkowa 80ml

Składniki: jogurt naturalny 2%tł (mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii) truskawki

Duszona marchewka 60g

Składniki: marchew olej rzepakowy

Woda z melisą i pomarańczą 1 50ml

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

Ogórek/rzodkiewka/papryka 20g/20g/20g

Plastry sera żółtego 20g

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

