

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

📅23.06.2025 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 siemę 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 małosolny 20g

Składniki: ogórki, koper, chrzan, sól

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

250ml

Składniki: woda ziemniaki brokuły pietruszka korzeń marchew por pietruszka natka Śmietanka 30% (mleko)

Obiad

Makaron kokardki 120g

Składniki: mąka pszenna durum woda

Sos śmietanowy z czerwoną fasolą 120g

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

Żółta i zielona fasolka szparagowa 60g

Składniki: fasolka szparagowa olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Jogurt ze zmiksowanymi truskawkami i

150ml

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

📅24.06.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb graham 60g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Jajo gotowane na twardo 1szt

Brzoskwinia ½ szt

Herbata truskawka z poziomką 150ml

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

Zupa

Krem z pomidorów ze świeżą bazylią

250ml

Składniki: woda ziemniaki passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) marchew cebula czosnek oregano bazylia świeża

Groszek ptysiowy 10g

Składniki: jaja,świeże mąka pszenna olej rzepakowy sól

Obiad

Kotleciki z cukinii 50g

Składniki: cukinia ciecierzycy sucha mąka pszenna jaja rozmaryn oregano marchew cebula czosnek olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 150g

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 naturalny 2%tł (mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii) mleko 3,2tł% cynamonem

Wafle kukurydziane 10g

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

Menu wegetariańskie- standard 23.06-27.06.2025

📅25.06.2025 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.

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)

Półmisek kolorowych warzyw(sałata rzymska,

pomidorki koktajlowe, rzodkiewka) 45g

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

Zupa z fasolką szparagową i kaszą jaglaną

250ml

Składniki: woda kasza jaglana fasolka szparagowa marchew pietruszka korzeń por pietruszka natka Śmietanka 30% (mleko)

Obiad

Kotleciki z ziemniaka, marchewki i

zielonego groszku 50g

Składniki: ziemniak zielony groszek marchew, bulka weka (mąka pszenna woda drożdże cukier sól) cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

Ryż 120g

Surówka z białą młodą kapusty z

marchewką 60g

Składniki: kapusta biała marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-rabarbarowy z miętą

150ml Składniki: woda jabłka rabarbar świeża mięta

Podwieczorek

Talerzyk owoców (arbuz,melon,morela) 180g

📅26.06.2025 Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Plastry sera żółtego 20g

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

Papryka 20g

Jabłko 1/2szt

Kakao 150ml

Składniki: mleko 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

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

Kotleciki z cieciorką, papryką i ziołami 50g

Składniki: ciecierzycy sucha nasiona czerwona papryka jaja tymianek majeranek czosnek oregano bazylia sól pieprz

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kiszonej kapusty z natką

pietruszki 60g

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

Woda ze świeżą melisą 150ml

Składniki: woda melisa

Podwieczorek

Kisiel z owocami 150ml

Składniki: woda truskawki maliny porzeczką czerwona wiśnie

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

📅27.06.2025 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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Pasta z batata i soczewicy ze

szczypiorkiem 30g

Składniki: batat czerwona soczewica sucha oliwa z oliwek szczypiorek

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

Krem z białych warzyw 250ml

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

Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

Kasza gryczana 120g

Kotleciki z cieciorki ze szczypiorkiem

50g/50ml

Składniki: ciecierzycy jaja mąka pszenna kukinia szczypiorek oregano słodka papryka bazylia oliwa z oliwek

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

60g Składniki: czerwona kapusta jabłko olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Smoothie (arbuz banan mięta) 150ml

Składniki: woda banan arbuz świeża mięta

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy sól



