

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

📅30.06.2025 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 siemię lniane pestki dyni

Oliwa 5g

Plastry sera wegańskiego 20g

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

Ogórek zielony 20g

Jabłko ½ szt

Herbata z granatem 150ml

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

Zupa

Zupa koperkowa z ryżem i zielonym

groszkiem 250ml

Składniki: Woda, ryż zielony groszek pietruszka korzeń marchew por koperk

Obiad

Makaron penne 120g

Składniki: mąka z **pszenicy** durum mąka **pszenna**

Sos neapolitański z pomidorami pelati i

czerwoną soczewicą 120g

Składniki: pomidory pelati (pomidory bez skórki 60%, sok pomidorowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)czerwona soczewica sucha, cebula czosnek oregano bazylija oliwa z oliwek

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Chałka BMJ 2 kromki

Składniki: Składniki: mąka **pszenna** woda , olej rzepakowy cukier ,drożdże

Miód 10g

📅01.07.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb graham 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z pieczonego kalafiora z tahini 30g

Składniki: kalafior pasta tahini (**sezam**) czosnek kurkuma sól pieprz

Banan ½ szt

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

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

Zupa

Krem z kukurydzy na mleczku kokosowym

250ml

Składniki: woda marchew ziemniaki kukurydza gotowana mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda) pietruszka, korzeń por

Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

Pulpety wieprzowe pieczone z sosem

koperkowym 50g/50ml

Składniki: topatka wieprzowa cebula czosnek mąka ziemniaczana oregano oliwa z oliwek woda mleko owsiane bezglutenowe koperek

Kasza **bulgur** 100g

Buraczki gotowane na parze z jabłkiem

60g

Składniki: buraki jabłka olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-rabarbarowy 150ml

Składniki: woda jabłka rabarbar

Podwieczorek

Domowa Nutella daktylowa 30g

Składniki: kakao banan suszone daktyle

Krążek wieloziarnisty 10g

Składniki: ryż brązowy granulat kukurydziany (9,8% mąka kukurydziana, olej rzepakowy), ziarno słonecznika, ryż czarny jaśminowy, amarantus 1% kasza gryczana nieprażona, kasza jaglana, sól 0,5% siemię lniane

Menu bez mleka I jaj - rozszerzone 30.06-04.07. 2025

📅02.07.2025 Środa

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym

bezglutenowm 150ml

Składniki: _mleko owsiane bezglutenowe płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Chleb żytni ze słonecznikiem 30g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże słód **jęczmienny** nasiona słonecznika lniane pestki dyni

Oliwa 5g

Paszтет drobiowy z warzywami (wyrób

własny) 30g

Składniki: udo trybowane z kurczaka marchew pietruszka korzeń pietruszka natka cebula czosnek olej rzepakowy koperek

Brzoskwinia 1/2szt

Zupa

Zupa pomidorowa z makaronem literki

250ml

Składniki: woda passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) koncentrat pomidorowy (pomidory100%) marchew makaron zbożowy durum (mąka semolina z **pszenicy** durum)pietruszka, korzeń por sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Rybne frytki z dorsza 4szt/50g

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

Ziemniaki gotowane_ 150g

Surówka z białej młodej kapusty z

marchewką 60g

Składniki: kapusta biała marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda jabłko truskawki

Podwieczorek

Domowe ciasto z truskawkami(wyrób

własny) 70g

Składniki: mąka **pszenna** babka jajowata truskawki olej rzepakowy cukier proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna**)

📅03.07.2025 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 z soczewicy z koperkiem i

rzodkiewką 30g

Składniki: soczewica sucha oliwa z oliwek koperek rzodkiewka

Herbata Leśna 150ml

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

Zupa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki kalafior marchew pietruszka korzeń por koperek pieprz

Obiad

Biała fasolka cannellini w łagodnym sosie

curry z warzywami 120g

Składniki: fasola cannellini biała mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda) papryka marchew olej rzepakowy cebula cukinia imbir papryka słodka proszek kmin rzymski gałka muszkatołowa kurkuma sól

Ryż 100g

Kompot jabłkowo-malinowy 150ml

Składniki: woda jabłka maliny

Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko,banan,pomarańcza)

150ml

Składniki: jabłko banan sok pomarańczowy 100% woda

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

04.07.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

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

Oliwa 5g

Plasterki szynki wieprzowej (wyrób

własny) 20g

Składniki: szynka wieprzowa liść laurowy ziele angielskie sól

Ogórek zielony 20g

Kakao na mleku owsianym

bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao

Zupa

Barszcz czerwony na zakwasie 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki buraki marchew pietruszka korzeń zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), lubczyk natka pietruszki majeranek

Obiad

Pieczona poledwiczka z kurczaka 50g

Składniki: poledwiczki z kurczaka olej rzepakowy, czosnek słodka papryka tymianek, oregano

Ziemniaki gotowane_ 150g

Brokuł gotowany na parze 60g

Składniki: brokuły olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Chlebek chrupki 10g

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

Domowa konfitura wiśniowa 20g

Składniki: wiśnia pektyny jabłkowe

Nektarynka 1/2szt



