

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie 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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Ser żółty dojrzewający 20g

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

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 koperek Śmietanka 30% (**mleko**)

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 bazylia oliwa z oliwek

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Chałka 2 kromki

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

Miód 10g

01.07.2025
Wtore

I Śniadanie

Chleb graham 60g

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

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

Banan ½ szt

Herbata gruszką 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

Kotleciki z soczewicy pieczone z sosem
koperkowym 50g/50ml

Składniki: soczewica sucha czerwona marchew cebula czosnek oregano **jaja** śmietanka 30% (**mleko**) 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 wegetariańskie 30.06-04.07. 2025

02.07.2025
Środa

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml

Składniki: **mleko** 3,2%tł 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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Pasztet warzywny (wyrób własny) 30g

Składniki: marchew pietruszka korzeń pietruszka natka cebula czosnek olej rzepakowy koperek

Brzoskwinia 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

Zupa pomidorowa z makaronem literki

250ml

Składniki: woda passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) koncentrat pomidorowy (pomidory100%) marchew Śmietanka 30% (**mleko**) makaron zbożowy durum (mąka semolina z **pszenicy** durum)pietruszka, korzeń por sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Kotleciki z cukinii z cieciorką 50g

Składniki: cukinia ciecierzycą sucha marchew cebula **jaja** mąka **pszenna** olej rzepakowy kmin rzymski

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** **jaja** 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.

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) koperek rzodkiewka

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 kalafiorowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki kalafior marchew pietruszka korzeń por koperek pieprz Śmietanka 30% (**mleko**)

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

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 zielony 20g

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** 3,2% tłuszczu 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

Kotleciki z marchewki i zielonego groszku

50g

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

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



