

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

21.07.2025
Poniedziałek

I Śniadanie

- Chleb graham 60g

Składniki: mąka pszenna 750 mąka pszenna graham 1850,drożdże,sól
- Oliwa 5g
- Plastry sera wegańskiego 20g

Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12
- Rzodkiewka 20g
- Brzoskwinia 1/2szt
- Herbata truskawka z poziomką 150ml

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

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

Obiad

- Makaron spaghetti 120g

Składniki: mąka z pszenicy durum, mąka pszenna,sól
- Sos pomidorowy z mozzarella wegańska 120g

Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory sól regulator kwasowości)marchew czerwona soczewica sucha oregano bazylia oliwa z oliwek mozzarella wegańska (woda, olej kokosowy (21%), skrobia, skrobia modyfikowana, sól morską, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, regulator kwasowości(kwas cytrynowy), ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina b12)
- Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

- Smoothie (arbuz banan mięta) 150ml

Składniki: woda banan arbuz świeża mięta
- Krażek 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

22.07.2025
Wtorek

I Śniadanie

- Jaglanka z mlekiem owsianym bezglutenowym I truskawkami 150ml

Składniki: kasza jaglana mleko owsiane bezglutenowe truskawki
- Chleb żytni ze słonecznikiem 30g

Składniki: mąka żytnia,woda naturalny zakwas chlebowy (mąka żytnia woda) sól drożdże sól jęczmienny nasiona słonecznika
- Oliwa 5g
- Plasterki szynki wieprzowej (wyrób własny) 20g

Składniki: szynka wieprzowa liść laurowy ziele angielskie sól
- Ogórek zielony 20g
- Herbata z granatem 150ml

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

Zupa

- Krupnik z perlową kaszą jęczmienną 250ml

Składniki: woda ziemniaki kasza jęczmienna perlowa (jęczmień) marchew pietruszka korzeń pietruszka natka lubczyk majeranek

Obiad

- Pulpeciki drobiowe z kremowym sosem koperkowym 50g/50ml

Składniki: udo z kurczaka marchew cebula,bulka tarta (mąka pszenna woda drożdże sól))olej rzepakowy majeranek mleko owsiane bezglutenowe oliwa z oliwek koperek
- Ryż 100g
- Żółta i zielona fasolka szparagowa 60g

Składniki: fasolka szparagowa olej rzepakowy
- Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml

Składniki: woda jabłka czerwona porzeczka

Podwieczorek

- Domowe ciasto z malinami 70g

Składniki: mąka pszenna maliny ,mleko owsiane bezglutenowe babka jajowata proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka pszenna).

Menu bez mleka i jaj
21.07-25.07.2025

23.07.2025
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.
- Oliwa 5g
- Plastry sera wegańskiego 20g

Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12
- Słupki kalarepy 20g
- Herbata wiśniowa 150ml

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

Zupa

- Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 250ml

Składniki: woda cukinia kasza jaglana ziemniaki marchew pietruszka korzeń por liść laurowy ziele angielskie olej rzepakowy natka pietruszki

Obiad

- Paluszki rybne z dorsza 2szt

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry (ryba),mąka pszenna, typ 450 olej rzepakowy skrobia ziemniaczana sól przyprawa ziolowa drożdże piekarskie, prasowane woda
- Ziemniaki gotowane 150g
- Mizeria z oliwą z oliwek 60g

Składniki: zielony ogórek koperek oliwa z oliwek
- Woda z miętą 150ml

Składniki: woda mięta świeża

Podwieczorek

- Talerzyk owoców: melon 90g arbuz 90g
- 1/3szt jabłko 1/3szt

24.07.2025
Czwartek

I Śniadanie

- Chleb pszenno- żytni 60g

Składniki: maa pszenna woda suszony zakwas żytni, płatki ziemniaczane, sól jęczmienny.
- Oliwa 5g
- Pasta z batata i soczewicy ze szczypiorkiem 30g

Składniki: batat czerwona soczewica sucha oliwa z oliwek szczypiorek
- Nektarynka 1szt
- 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 pieczonej papryki z ziołami 250ml

Składniki: ziemniaki marchew czerwona papryka żółta papryka pietruszka korzeń majeranek tymianek rozmaryn czosnek oliwa z oliwek
- Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

- Domowy schab pieczony w sosie własnym 50g/50ml

Składniki: schab wieprzowy olej rzepakowy marchew pietruszka natka por cebula majeranek kolendra
- Kasza gryczana 100g
- Sałatka z ogórków kiszonych 60g

Składniki: ogórki kiszone (ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, gorczyca )
- Kompot jabłkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda jabłka wiśnie

Podwieczorek

- Domowy kisiel z brzoskwiniami 150ml

Składniki: woda brzoskwinie mąka ziemniaczana
- Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy sól

25.07.2025
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
- Oliwa 5g
- Szynka z piersi kurczaka (wyrób własny) 20g

Składniki: piers z kurczaka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn
- Papryka 20g
- Banan ½ szt
- Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

Zupa

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki zielony groszek pietruszka korzeń marchew por koperek

Obiad

- Domowe kopytka 120g

Składniki: mąka ziemniaczana ziemniaki woda olej rzepakowy
- Polewa porzeczkowa na jogurcie wegańskim 80ml

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) czarna porzeczka
- Surówka z marchewki i jabłka 60g

Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy
- Woda z melisą 150ml

Składniki: woda melisa świeża

Podwieczorek

- Słupki marchwi, ogórka i kalarepy z dipem pomidorowym 60g /50ml

Składniki: marchew zielony ogórek kalarepa pomidory pelati (pomidory bez skórki 60%, sok pomidorowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), oregano bazylia



