

Alergeny zostały wyróżnione na jałdospisie poprzez podkreślenie.

📅21.07.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

- Chleb graham** 60g
Składniki: mąka pszenna 750 mąka pszenna graham 1850,drożdże,sól
- Masło** 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %
- Plastry sera żółtego** 20g
Składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna
- 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 śmietanka 30% (mleko)

Obiad

- Makaron spaghetti** 120g
Składniki: mąka z pszenicy durum, mąka pszenna,sól
- Sos pomidorowy z parmezanem** 120g
Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory sól regulator kwasowości) marchew czerwona soczewica sucha oregano bazylia oliwa z oliwek parmezan (surowe mleko krowie, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka cieleca)
- 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

- Owsianka z mlekiem i truskawkami** 150ml
Składniki: „płatki owsiane (owies) mleko 3,2%tł truskawki
- Chleb żytni ze słonecznikiem** 30g
Składniki: mąka żytnia,woda naturalny zakwas chlebowy (mąka żytnia woda) sól drożdże słód jeczmienny nasiona słonecznika
- Masło** 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %
- Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami** 30g
Składniki: czerwona soczewica sucha suszone pomidory (pomidory suszone, woda, sól, olej rzepakowy)
- Ogórek zielony** 20g
- Herbata z granatem** 150ml
Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu (0,3%)

Zupa

- Krupnik z perłąw kaszą jęczmienną** 250ml
Składniki: woda ziemniaki kasza jęczmienna perłowa (jeczmienn) marchew pietruszka korzeń pietruszka natka lubczyk majeranek

Obiad

- Pulpeciki z cukinii z soczewicą z kremowym sosem koperkowym** 50g/50ml
Składniki: cukinia zielona soczewica sucha marchew cebula jaja, bułka tarta (mąka pszenna,woda drożdże sól))olej rzepakowy majeranek śmietanka 30% (mleko) 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 jogurtowe z malinami** 70g
Składniki: mąka pszenna jaja maliny jogurt naturalny 2%tł (mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii) proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka pszenna)

Menu wegetariańskie 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 jeczmiennego, otręby żytnie, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.
- Masło** 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego83%
- Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym ze szczypiorkiem** 30g
Składniki: jaja jogurt naturalny 2%tł (mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii) szczypiorek
- 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

- Warzywnne kotleciki z ciecierzycy i kukurydzy** 50g
Składniki: ciecierzycza sucha kukurydza gotowana mąka pszenna jaja koperek brokuł oregano
- Ziemniaki gotowane** 150g
- Mizeria z jogurtem naturalnym** 60g
Składniki: jogurt naturalny 2%tł (mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii) zielony ogórek koperek
- 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, słód jeczmienny.
- Masło** 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %
- Twarożek z rzodkiewką** 30g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) mleko krowie, 3,2% tłuszczu rzodkiewka
- 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

- Kotlety z soczewicy pieczone w sosiez warzyw korzeniowych** 50g/50ml
Składniki: czerwona soczewica sucha marchew jaja mąka pszenna koperek olej rzepakowy marchew pietruszka natka por cebula majeranek kolendra
- Kasza gryczana** 100g
- Salatka 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 jeczmiennego, 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
- Papryka** 20g
- Banan** ½ szt
- Kakao** 150ml
Składniki: mleko, 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami** 250ml
Składniki: Woda, ziemniaki zielony groszek pietruszka korzeń marchew por koperek Śmietanka 30% (mleko)

Obiad

- Pampuchy** 2szt
Składniki: mąka pszenna jaja, drożdże woda cukier sól,
- Polewa jogurtowo-porzeczkowa** 80ml
Składniki: jogurt naturalny 2%tł (mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii) 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



