

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

Menu wegetariańskie 20.10-24.10.2025



📅20.10.2025 Poniedziałek

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%

Plastry sera żółtego 20g

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

Ogórek zielony 20g

Jabłko 1/2szt

Herbata Malina z żurawiną 150ml

Składniki: owoc żurawiny – 37%, owoc maliny – 27%, owoc róży dzikiej – 15%, owoc głogu – 15%, kwiat hibiskusa - 6%

Zupa

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml

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

Obiad

Makaron spaghetti 120g

Składniki: mąka z pszenicy durum, mąka pszenna

Sos neapolitański z czerwoną

soczewicą i warzywami 120g

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona soczewica sucha, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek oregano bazyliia olej rzepakowy

Woda z cytryną i imbirem 150ml

Składniki: woda cytryna imbir

Podwieczorek

Jogurt naturalny 130ml

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

Domowa granola do posypania 30g

Składniki: płatki owsiane (owies),rodzynki żurawina suszona słonecznik dynia

📅21.10.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb żytni 30g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83%

Jajecznica 60g

Składniki: jaja mleko

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, gorczyca

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

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

Zupa

Barszcz czerwony na zakwasie z

ziemniakami 250ml

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

Obiad

Pulpety brokułowe z sosem dyniowym

60g /50ml

Składniki: brokuły zielona soczewica jaja bułka tarta (mąka pszenna,woda drożdże sól) cebula czosnek olej rzepakowy sos dyniowy: dynia, śmietanka 30%(mleko) marchew, cebula, czosnek

Kasza jęczmienna 100g

Składniki: kalafior olej rzepakowy

Kalafior na parze 60g

Kompot gruszkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda jabłka gruszki wiśnie

Podwieczorek

Koktajl bananowo-kakaowy 150ml

Składniki: mleko,3,2% tłuszczu kakao banany

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

📅22.10.2025 Środa DZIEŃ INDYJSKI

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni 60g

Składniki: mąa pszenna woda suszony zakwas żytni, płatki ziemniaczane, sól jęczmienny

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83%

Twarożek z, rodzynkami i miodem

(wyrób własny) 30g

Składniki: ser biały (mleko pasteryzowane kultury bakterii mlekowych) jogurt naturalny 2%tł (mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii) rodzynki miód

Słupki marchewki 20g

Gruszka 1/2szt

Herbata z granatem 150ml

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

Zupa

Indyjski krem z pomidorów 250ml

Składniki: woda passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) pomidory z puszki (pomidory 60%, sok pomidorowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) cebula imbir oliwa z oliwek czosnek kumin kolendra liść luarowy kardamon goździki Śmietanka 30% (mleko)

Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

Łagodne żółte curry z białą fasolą,

ananasem i warzywami 120g

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

Ryż 120g

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda świeża melisa

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%

📅23.10.2025 Czwartek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml

Składniki: mleko 3,2%tł płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Chleb orkiszowy 30g

Składniki: mąka orkiszowa, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda) mąka żytnia., mąka pszenna, ekstrakt słodu 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)

Pomidor 20g

Herbata Malina z żurawiną 150ml

Składniki: owoc żurawiny – 37%, owoc maliny – 27%, owoc róży dzikiej – 15%, owoc głogu – 15%, kwiat hibiskusa - 6%

Zupa

Zupa brukselkowa z kaszą jaglaną

250ml

Składniki: woda ziemniaki kasza jaglana brukselka marchew pietruszka korzeń por koperek pieprz Śmietanka 30% (mleko)

Obiad

Kotleciki jajeczne 50g

Składniki: mąka pszenna jaja ziemniaki cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kiszonej kapusty z

jabłkiem i natką pietruszki 60g

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

Kompot jabłkowo-śliwkowy z

cynamonem 150ml

Składniki: woda jabłka śliwki cynamon

Podwieczorek

Wafle kukurydziane 10g

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

Powidła śliwkowe 20g

Składniki: śliwki pektyna jabłkowa

Jabłko 1/2szt

● 24.10.2025 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

Rzodkiewka 20g

Kiwi 1/2szt

Kakao 150ml

Składniki: mleko 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

Żurek z ziemniakami i majerankiem 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, zakwas żytni (woda mąka żytnia), Śmietanka 30% (mleko) majeranek, sól

Obiad

Drożdżowe racuszki z jabłkami 2 sztuki

Składniki: mąka pszenna, jabłka mleko jaja woda cukier drożdże, olej rzepakowy

Kleks jogurtu naturalnego z cynamonem

50g

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

Surówka z tartej marchewki z rodzynekami

60g

Składniki: marchew rodzynki olej rzepakowy

Kompot owoce leśne 150ml

Składniki: woda jabłko maliny czarne jagody

Podwieczorek

Pasta z fasoli (własny wyrób) z ogórkiem

kiszonym 30g

Składniki: biała fasola sucha oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn , ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, gorczyca

Chlebek chrupki 10g

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

