

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

📅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 bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 120g

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) łopatką wieprzowa, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek 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**), rodzyнки żurawina suszona słonecznik dynia

📅21.10.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb żytni 60g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia**,woda) sól drożdże sóló d 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 drobiowe z sosem dyniowym 60g/50ml

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

Kasza jęczmienna 100g

Kalafior na parze 60g

Składniki: kalafior olej rzepakowy

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

Menu standard 20.10-24.10.2025

📅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) rodzyńki miód

Ślupki 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 biała ananas mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda) papryka marchew cebula cukinia imbir papryka słodka prosek 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 %

Plasterki szynki drobiowej 20g

Składniki: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu

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 jagłana brukselka marchew pietruszka korzeń por koperek pieprz Śmietanka 30% (**mleko**)

Obiad

Rybne frytki z dorsza 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 kiszonej kapusty z jabłkiem i koperkiem 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) jabłko koperek 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) 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% tł. kakao

Zupa

Żurek z ziemniakami i majerankiem 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew pietruszka korzeń 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 rodzynkami 60g

Składniki: marchew rodzyńki olej rzepakowy

Kompot owoce leśne 150ml

Składniki: woda jabłko maliny czarne jagody

Podwieczorek

Pasta z szynki drobiowej (własny wyrób) z ogórkiem kiszonym 30g

Składniki: udo trybowane z kurczaka 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



