Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie i pogrubienie.**

Menu bez mleka i jaj 03-07.11.2025

03.11.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150ml
Składniki: mleko owsiane bezglutenowe płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Chleb pszenno- żytni 30g
Składniki: mąą **pszenna** woda suszony zakwas **żytni**, płatki ziemniaczane, słód **jęczmienny**,

Oliwa 5g

Plasterki szynki wieprzowej (wyrób własny) 20g
Składniki: szynka wieprzowa liść laurowy ziele angielskie sól

Ogórek zielony 20g

Herbata Malina z cytryną 150ml
Składniki: Owoc maliny (50%), kwiat hibiskusa, skórka cytryny (8%), naturalne aromaty, liść jeżyny

Zupa

Delikatna zupka koperkowa z ryżem i zielonymi kuleczkami 250ml
Składniki: Woda, ryż zielony groszek pietruszka korzeń marchew por olej rzepakowy koperek

Obiad

Makaron świderki 150g
Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna,** sól

Sos DYNIOzaura z soczewicowej krainy 120g
Składniki: woda dynia czerwona soczewica marchew korzeń pietruszki por cebula imbir sól pieprz tymianek majeranek

Woda z cytryną 150ml
Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Jogurt wegański z małymi ziarnami mocy do posypania 150ml
Składniki: jogurt wegański mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych nasiona słonecznika nasiona dyni

Gruszka 1/2szt

04.11.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb żytni z płatkami owsianymi 60g
Składniki: mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) mąka **żytnia**, **razowa**, płatki owsiane(**owies)** mąka **pszenna**, ekstrakt słodu **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 morska, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasosowości, betakaroten, wit. B2 i B12

Ogórek kiszony 20g
Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Jabłko 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

Barszcz czerwony na zakwasie z ziemniakami 250ml
Składniki: Woda, ziemniaki buraki, pietruszka korzeń marchew por zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), olej rzepakowy lubczyk majeranek

Obiad

Kuleczki drobiowe w delikatnym sosie warzywnym 60g/50ml
Składniki: uda trybowane z kurczaka bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól) olej rzepakowy cebula czosnek mleko owsiane bezglutenowe marchew pietruszka korzeń koperek

Kasza orkiszowa 100g

Warzywa na parze 60g
Składniki: marchew brokuł kalafior olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-wiśniowy 150ml
Składniki: woda gruszki wiśnie

Podwieczorek

Bułeczka bmj 1 szt
Składniki: mąka **pszenna** babka jajowa, drożdze, woda, cukier, olej rzepakowy, sól

Powidła śliwkowe 30g
Składniki: śliwki pektyna jabłkowa

05.11.2025 Środa DZIEŃ KUCHNI MEKSYKAŃSKIEJ

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

Oliwa 5g

Pasta z zielonym groszkiem, awokado i kolendrą skropiona limonką 30g
Składniki: zielony groszek mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych awokado kolendra świeża limonka

Mandarynka ½ szt

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml
Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao

Zupa

Pozole Rojo – zupa z papryką 250ml
Składniki: woda ziemniaki czerwona papryka marchew pietruszka korzeń koncentrat pomidorowy (pomidory 100%), cebula czosnek olej rzepakowy oregano liść laurowy kolendra kumin

Obiad

TEX-MEX z czerwoną fasolą i kukurydzą 120g
Składniki: pomidory pelati (pomidory bez skórki 60%, sok pomidorowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) czerwona fasola wykasować cukinie kukurydza marchew cebula czosnek olej rzepakowy oregano słodka papryka pietruszka natka

Ryż 100g

Woda z cytryną i imbirem 150ml
Składniki: woda cytryna imbir

Podwieczorek

Puszyste ciasto cytrynowe 1szt
Składniki: mąka **pszenna** babka jajowata cytryna mleko owsiane bezglutenowe cukier trzcinowy proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna)**

06.11.2025 Czwartek

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

Oliwa 5g

Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 30g
Składniki: czerwona soczewica sucha suszone pomidory (pomidory suszone, woda, sól, olej rzepakowy)

Słupki papryki 20g

Kiwi 1/2szt

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

Złoty krem z kokosowej wyspy 250ml
Składniki: woda ziemniaki kukurydza gotowana kasza jaglana ziemniaki marchew mleczko kokosowe (woda, ekstrakt z kokosa) pietruszka, korzeń por

Grzanki z chleba graham 10g
Składniki: chleb graham (mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna** graham 1850 drożdże,sól)

Obiad

Sos koperkowy z łososiem 120g
Składniki: mleko owsiane bezglutenowe mąka **pszenna** marchew cebula ziemniak koperek łosoś filet (**ryby)** sól pieprz

Makaron spaghetti 150g
Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna,** sól

Surówka z czerwoenj kapusty z jabłkiem i natką pietruszki 60g
Składniki: czerwona kapusta jabłko natka pietruszki olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 150ml
Składniki: woda jabłkai maliny jeżyny wiśnie czerwona porzeczka czarna porzeczka

Podwieczorek

Smoothie (pomarańcza banan jabłko cynamon) 150ml
Składniki: woda banan jabłko sok pomarańczowy 100% cynamon siemie lniane mielone

Płatki jaglane 10g
Składniki: płatki jaglane 100%

07.11.2025 Piątek

I Śniadanie

Jaglanka z daktylami na mleku owsianym bezglutenowym 150ml
Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana suszone daktyle

Chleb graham 30g
Składniki: mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna graham** 1850 drożdże,sól

Oliwa 5g

Plastry sera wegańskiego 20g
Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasosowości, betakaroten, wit. B2 i B12

Słupki ogórka zielonego 20g

Herbata Dzika róża 150ml
Składniki: Owoc dzikiej róży (51,7%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, jabłko.

Zupa

Zupa pomidorowa z makaronem literki 250ml
Składniki: woda passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) makaron zbożowy durum (mąka semolina z **pszenicy** durum) koncentrat pomidorowy (pomidory100%) marchew pietruszka, korzeń por olej rzepakowy sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Kolorowe kopytka (wyrób własny) 150g
Składniki: mąka **pszenna** mąka ziemniaczana ziemniaki szpinak burak dynia woda olej rzepakowy

Gulasz wieprzowy 120g
Składniki: szynka wieprzowa mielona słodka papryka liść laurowy ziele angielskie cebula czosnek sól pieprz

Marchew na parze z sezamem 60g
Składniki: marchew **sezam** olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-śliwkowy 150ml
Składniki: woda jabłka śliwki

Podwieczorek

Koktajl Shreka 150ml
Składniki: mleko owsiane bezglutenowe jabłko szpinak banan natka pietruszki gruszka sok z cytryny

Chrupki kukurydziane 10g
Składniki: kaszka kukurydziana