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

Menu wegetariańskie 03-07.11.2025

03.11.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml

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

Chleb pszenno- żytni 30g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Kremowy twarożek 20g

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

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 koperek Śmietanka 30% (**mleko)**

Obiad

Makaron świderki 150g

Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna,** sól

Sos DYNIOzaura z soczewicowej krainy 120g

Składniki: woda dynia czerwona soczewicaa marchew korzeń pietruszki por cebula imbir sól pieprz tymianek majeranek

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny z małymi ziarnami mocy do posypania 150ml

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii,

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 cukiniowe z soczewicą w delikatnym sosie warzywnym 60g /50ml

Składniki: czerwona soczewica cukinia **jaja** bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól) olej rzepakowy cebula czosnek Śmietanka 30% (**mleko)** 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

Croissant 1szt

Składniki:Mąka **pszenna** **masło** 23%, woda, **jaja,** drożdże cukier gluten **pszenny**, enzymy (amylazy, hemicelulozy), środek do przetwarzania mąki (kwas askrobinowy) 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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym, awokado i kolendrą skropiona limonką 30g

Składniki: **jaja** jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) awokado kolendra świeża limonka

Mandarynka ½ szt

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** 3,2% tłuszczu 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

Tres Leches – meksykańskie ciasto mleczne 1szt

Składniki: mąka **pszenna jaja mleko** cukier olej rzepakowy 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

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)

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

Groszek ptysiowy 7g

Składniki: **jaja** świeże mąka **pszenna** olej rzepakowy sól

Obiad

Sos śmietanowo-koperkowy z soczewicą 120g

Składniki: śmietanka 30% (**mleko)** czerwona soczewica sucha mąka **pszenna** koperek sól pieprz

Makaron spaghetti 150g

Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna,** sól

Surówka z białej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki 60g

Składniki: biała kapusta jabłko natka pietruszki olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 150ml

Składniki: woda jabłka 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

Owsianka z daktylami na mleku 150ml

Składniki: **mleko** 3,2%tł płatki owsiane (**owies)** suszone daktyle

Chleb graham 30g

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,

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 Śmietanka 30% (**mleko)** pietruszka, korzeń por 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 z ciecierzycą i warzywami 120g

Składniki: pulpa pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) cieciorka nasiona suche kukurydza papryka cukinia oregano tymianek majeranek

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** 3,2% tł. Jabłko szpinak banan natka pietruszki gruszka sok z cytryny

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana