

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie .				Menu bez mleka i jaj 01.12-05.12.2025r				Wieranda SMAKÓW											
01.12.2025 Poniedziałek				02.12.2025 Wtorek				03.12.2025 Środa				04.12.2025 Czwartek				05.12.2025 Piątek			
I Śniadanie Chleb żytni z pomidorami 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. Oliwa 5g 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 Ogórek zielony 20g Kawa zbożowa na mleku owsianym bezglutenowym 150ml Składniki: mleko owsiane bezglutenowe zboża (jęczmień, żyto) cykorია burak cukrowy.				I Śniadanie Jaglanka na mleku owsianym bezglutenowym z jabłkami i rodzynkami 150ml Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana jabłko rodzyнки Chleb wieloziarnisty 30g 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 Plastry sera wegańskiego 20g Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukozę, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12 Słupki papryki 20g Herbata Zimowy sekret 150ml Składniki: Kwiat hibiskusa (25%), jabłko (18%), owoc gruszki, owoc dzikiej róży (9%), owoc aronii, kora cynamonu (6%), naturalny aromat cytrusowy, skórka pomarańczy (5%), liść jeżyny (4%), owoc maliny (3%), kłącze imbiru, goździki (3%)				I Śniadanie Chleba 2 kromki Składniki: mąka pszenna woda , olej rzepakowy, cukier ,drożdże Oliwa 5g Jogurt wegański waniliowy (wyrób własny) 30g Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) pasta z wanili(15% ekstrakt wanilii bourbon, 2%ziarna wanilii, cukier, substancja zagęszczająca (tragakanta)i, cukier z prawdziwą wanilią Pomarańcza 1/2szt Słupki marchewki 20g Herbata gruszka z jabłkiem 150ml Składniki: Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny				I Śniadanie Chleb pszenno- żytni 60g Składniki: mąa pszenna woda suszony zakwas żytni, płatki ziemniaczane, sól jęczmienny Oliwa 5g Plastry szynki wieprzowej 20g Składniki: Mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu Ogórek kiszony 20g Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, gorczyca Kaki 1/2szt Herbata Śliwka z cynamonem 150ml Składniki: Kwiat hibiskusa, owoc aronii, owoc śliwki (14,5%), naturalne aromaty, jabłko, owoc pigwy, kora cynamononu (4%), liść jeżyny słodkiej, goździki				I Śniadanie Jaglanka piernikowa 150ml Składniki: kasza jaglana mleko owsiane bezglutenowe miód pszczeli wielokwiatowy cynamon kardamon goździki Chleb graham 30g Składniki: mąka pszenna 750 mąka pszenna graham 1850,drożdże,sól Oliwa 5g Kremowy pasztet drobiowy(wyrób własny) 30g Składniki: kura tuszka marchew udo trybowane pietruszka, korzeń cebula natka pietruszki Rzodkiewka 20g Herbata aronia z maliną 150ml Składniki: owoc aronii, OWOC maliny, kwiat hibiskusa, owoc jabłka, aromaty, owoc bzu czarnego.			
Zupa Ulubiona 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 olej rzepakowy				Zupa Krem z kukurydzy na mleczku kokosowym 250ml Składniki: woda marchew ziemniaki kasza jaglana kukurydza gotowana 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)				Zupa Włoska “Minestrone alla genovese” 250ml Składniki: woda ziemniaki marchew cukinia biała fasolka cannellini fasolka szparagowa pietruszka korzeń pesto bazyliowe (bazylia, oliwa z oliwek, sok z cytryny, czosnek) czosnek por cebula sól pieprz				Zupa Rozgrzewający rosółek Babci Ani 250ml Składniki: woda mięso z indyka, bez skóry mięso kurczaka mięso z kaczki bez marchew pietruszka, korzeń por makaron pszenny,beżjajeczny skóry lubczyk natka pietruszki sól biała pieprz				Zupa Zupa grochowa z majerankiem 250ml Składniki: woda ziemniaki groch marchew pietruszka korzeń por olej rzepakowy sól pieprz majeranek			
Obiad Ryż 100g Łagodne żółte curry z białą fasolą, ananasem i warzywami 120g Składniki: fasola cannellini biała mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda) papryka marchew cebula cukinia imbir papryka słodka proszek kmin rzymski gałka muszkatolowa kurkuma gorczyca,sól Woda z imbirem 150ml Składniki: woda świeży imbir				Obiad Comberki z kurczaka glazurowane miodem z tymiankiem i skórką z cytryny 60g Składniki: uda trybowane z kurczaka czosnek miód tymianek słodka Ziemniaki gotowane 150g Buraczki gotowane 60g Składniki: buraczki olej rzepakowy Kompot gruszkowo-śliwkowy 150ml Składniki: woda gruszki śliwki				Obiad Makaron świderki 150g Składniki: mąka z pszenicy durum (pszenica) mąka pszenna(pszenica) Pulpeciki alla sorrentina (wieprzowe pulpety w sosie pomidorowym) 60g/50ml Składniki: łopatką wieprzowa bułka tarta (mąka pszenna,woda drożdże sól) oliwa z oliwek passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości czosnek oregano bazylia Warzywa na parze 60g Składniki: kalafior marchew brokuł olej rzepakowy Woda z pomarańczą 150ml Składniki: woda pomarańcza				Obiad Burgery z mintaja z pietruszką i sosem cytrynowym 50g/50ml Składniki: poledwica z mintaja (ryby) olej rzepakowy cytryna mleko owsiane bezglutenowe koperek natka pietruszki Kasza orkiszowa 100g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i natką pietruszki 60g Składniki: kapusta pekińska marchew natka pietruszki olej rzepakowy Kompot jabłkowo-żurawinowy 150ml Składniki: woda jabłka żurawina				Obiad Kluski leniwe 170g Składniki: ziemniaki, mąka pszenna (pszenica), skrobia ziemniaczana, cukier, cynamon Surówka z marchewki z gruszką i jogurtem wegańskim 60g Składniki: marchew gruszka jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) olej rzepakowy ocet jabłkowy Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml Składniki: woda jabłko czerwona porzeczka			
Podwieczorek Jogurt wegański z mango i mielonym siemieniem lnianym 150ml Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) pulpa mango 100% siemię lniane				Podwieczorek Wafle ryżowe 10g Składniki: ryż brązowy Domowy dżem truskawkowy (produkt własny) 30g Składniki: truskawki pektyna jabłkowa				Podwieczorek Mini Margherita 1szt Składniki: mąka pszenna passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) mozzarella wegańska (woda, olej kokosowy (21%), skrobia, skrobia modyfikowana, sól morską, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, regulator kwasowości(kwas cytrynowy), ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina b12) bazylia oregano oliwa z oliwek drożdże woda sól cukier				Podwieczorek Domowy budyń czekoladowy 150ml Składniki: mleko owsiane bezglutenowe mąka pszenna kakao 16% proszek Chrupki kukurydziane 10g Składniki: kaszka kukurydziana				Podwieczorek Cynamonka 1szt Składniki: mąka (pszenica), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże mąka kukurydziana, skrobia, , cynamon, cukier Kiwi 1/2szt			

