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

Menu wegetariańskie 01.12-05.12.2025r

01.12.2025 Poniedziałek

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.

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)

Ogórek zielony 20g

Kawa zbożowa 150ml

Składniki: **mleko** 3,2% zboża (**jęczmień, żyto)** cykoria burak cukrowy

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 śmietanka 30% **(mleko)**

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 muszkatołowa kurkuma **gorczyca** sól

Woda z imbirem 150ml

Składniki: woda świeży imbir

Podwieczorek

Jogurt naturalny z mango i mielonym siemieniem lnianym 150ml

Składniki: jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) pulpa mango 100% siemię lniane

02.12.2025 Wtorek

I Śniadanie

Owsianka z jabłkami i rodzynkami 150ml

Składniki: **mleko** 3,2%tł płatki owsiane **(owies)** jabłko rodzynki

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

Masło 5g

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

Plastry sera żółtego 20g

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

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%)

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

Groszek ptysiowy 7g

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

Obiad

Kotleciki z grochu, cukinii z tymiankiem i skórką z cytryny 50g

Składniki: groch cukinia ziemniak **jaja** bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól) cebula olej rzepakowy tymianek skórka z cytryny

Ziemniaki gotowane 150g

Buraczki gotowane 60g

Składniki: buraczki olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-śliwkowy 150ml

Składniki: woda gruszki śliwki

Podwieczorek

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

Domowy dżem truskawkowy (produkt własny) 30g

Składniki: truskawki pektyna jabłkowa

03.12.2025 Środa

DZIEŃ KUCHNI WŁOSKIEJ

I Śniadanie

Chałka 2 kromki

Składniki: mąka **pszenna** woda , **jaja** , olej rzepakowy, cukier ,drożdże

Masło 5g

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

Twarożek waniliowy (wyrób własny) 30g

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

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

Obiad

Makaron świderki 150g

Składniki: mąka z pszenicy durum,**(pszenica)** mąka pszenna,**(pszenica)**

Pulpeciki alla sorrentina (soczewicowe pulpety w sosie pomidorowym) 60g/50ml

Składniki: soczewica czerwona sucha bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól) **jaja** **mleko** 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

Podwieczorek

Mini Margherita 1szt

Składniki: mąka **pszenna** passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) mozzarella (**mleko** sól kultury bakterii mlekowych) bazylia oregano oliwa z oliwek drożdże woda sól cukier

04.12.2025 Czwartek

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni 60g

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

Masło 5g

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

Jajo gotowane na twardo 1szt

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

Zupa

Bulion warzywny z makaronem 250ml

Składniki: woda marchew pietruszka, korzeń por makaron pszenny bezjajeczny **(pszenica)** natka pietruszki lubczyk sól biała pieprz

Obiad

Burgery z fasoli z kukurydzą, pietruszką i sosem cytrynowym 50g/50ml

Składniki: fasola sucha kukurydza cukinia **jaja** bułka weka **(pszenica)** olej rzepakowy cytryna śmietanka 30% (**mleko)** 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

Podwieczorek

Domowy budyń czekoladowy 150ml

Składniki: **mleko** mąka **pszenna** kakao 16% proszek

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

05.12.2025 Piątek

MIKOŁAJKI

I Śniadanie

Owsianka piernikowa 150ml

Składniki: płatki owsiane **(owies)** **mleko** 3,2% tł. miód pszczeli wielokwiatowy cynamon kardamon goździki

Chleb graham 30g

Składniki: mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna graham** 1850 drożdże,sól

Masło 5g

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

Kremowy pasztet warzywny (wyrób własny) 30g

Składniki: marchew soczewica czerwona pietruszka, korzeń cebula natka pietruszki czosnek

Rzodkiewka 20g

Herbata aronia z maliną 150ml

Składniki: owoc aronii, owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc jabłka, aromaty, owoc bzu czarnego.

Zupa

Zupa grochowa z majerankiem 250ml

Składniki: woda ziemniaki groch marchew pietruszka korzeń por olej rzepakowy sól pieprz majeranek

Obiad

Kluski leniwe z serem 170g

Składniki: ziemniaki, ser biały półtłusty**(mleko)**, mąka pszenna **(pszenica)** , **jaja,** skrobia ziemniaczana, cukier, cynamon

Surówka z marchewki z gruszką i jogurtem naturalnym 60g

Składniki: marchew gruszka jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) olej rzepakowy ocet jabłkowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml

Składniki: woda jabłko czerwona porzeczka

Podwieczorek

Cynamonka 1szt

Składniki: mąka **(pszenica)**, woda, **jajka**, olej rzepakowy, cukier, drożdże mąka kukurydziana, skrobia, **mleko** w proszku, cynamon, cukier

Kiwi 1/2szt