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

Menu standardowe 8.12-12-12.2025r

08.12.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g
Składniki: mąka żytnia**(żyto)** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka żytnia**(żyto)** woda) sól drożdże słód jęczmienny **(jęczmień)** nasiona słonecznika

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

Kaki 1/2szt

Kakao 150ml
Składniki: **mleko** 3,2% tłuszczu kakao 16% proszek

Zupa

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda ziemniaki brokuł marchew pietruszka korzeń por Śmietanka 30% **(mleko)** koperek sól pieprz

Obiad

Makaron penne 150g
Składniki: mąka z pszenicy durum **(pszenica)**, mąka pszenna **(pszenica)**

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i warzywami 120g
Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona soczewica sucha, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek oregano bazylia olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml
Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Koktajl Shreka 150ml
Składniki: **mleko** 3,2% tł. Jabłko szpinak banan natka pietruszki gruszka sok z cytryny

Chrupki kukurydziane 10g
Składniki: kaszka kukurydziana

09.12.2025 Wtorek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml
Składniki: płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól) **mleko** 3,2% tłuszczu

Chleb żytni 30g
Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy **(**mąka **żytnia** woda) sól drożdże słód **jęczmienny** nasiona słonecznika
Składniki śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego**83 %

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Pasta jajeczna z jogurtem 30g
Składniki: **jaja** jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii)))sól

Słupki marchewki 20g

Herbata malinowa z pigwą 150ml
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc pigwy, aromat Naturalny

Zupa

Barszcz biały na zakwasie z ziemniakami 250ml
Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas żytni (mąka **żytnia** mąka **pszenna** czosnek) sól pieprz majeranek

Obiad

Kotleciki drobiowe z sosem warzyw korzeniowych 60g/50ml
Składniki: udo trybowane, **jaja** bułka weka **(pszenica**, marchew, cebula, czosnek, majeranek) olej rzepakowy sól, pieprz, marchew pietruszka korzeń por papryka

Kasza bulgur 100g

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

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml
Składniki: woda jabłka czerwona porzeczka

Podwieczorek

Domowy kisiel truskawkowy 150ml
Składniki: woda truskawki mąka ziemniaczana

Banan 1/2szt

10.12.2025 Środa

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 %

Kremowy twarożek 30g
Składniki: ser biały półtłusty **(mleko) mleko** 3,2% tł

Szczypiorek 5g

Mandarynka 1szt

Herbata ogród zimowy 150ml
Składniki: Kwiat hibiskusa , jabłko owoc gruszki, owoc dzikiej róży owoc aronii, kora cynamonu naturalny aromat cytrusowy, skórka pomarańczy liść jeżyny owoc maliny kłącze imbiru, goździki

Zupa

Krem ziemniaczano-czosnkowy 250ml
Składniki: woda ziemniaki czosnek pietruszka korzeń marchew por cebula majeranek suszony pietruszka natka śmietanka 30% **(mleko)** sól pieprz

Groszek ptysiowy 7g
Składniki: **jaja** świeże mąka **pszenna** olej rzepakowy sól

Obiad

Ryż biały 100g

Fasola w sosie śmietanowym ze szpinakiem 120g
Składniki: fasola sucha biała fasola czerwona śmietanka 30%**(mleko)** szpinak czosnek cebula gałka muszkatołowa sól pieprz

Kompot gruszkowy z cynamonem 150ml
Składniki: woda gruszki cynamon

Podwieczorek

Placki z jabłkami na kefirze 1szt
Składniki: mąka **pszenna jaja** kefir (**mleko)** jabłka cukier cynamon olej rzepakowy proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna)**

11.12.2025 Czwartek

DZIEŃ KUCHNI CZESKIEJ

I Śniadanie

Owsianka z suszonymi daktylami 150ml
Składniki: płatki owsiane **(owies) mleko** 3,2% tłuszczu suszone daktyle

Chleb żytni z płatkami owsianymi 30g
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

Wiórki sera żółtego 20g
Składniki: **Mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Rzodkiewka 20g

Herbata malinowa z żurawiną 150ml
Składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne.

Zupa

Zupa koperkowa z ryżem i zielonym groszkiem 250ml
Składniki: Woda, ryż zielony groszek pietruszka korzeń marchew por koperek Śmietanka 30% (**mleko)** sól pieprz

Obiad

Pampuchy 2szt
Składniki: mąka **pszenna jaja** drożdże woda cukier sól

Gulasz wieprzowy 120g
Składniki: szynka wieprzowa, sos demi glace(kości cielęce szpikowe, woda, marchew, cebula, pietruszka korzeń, por, tymianek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) cebula czosnek słodka papryka sól pieprz

Plasterki ogórka kiszonego 60g
Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Kompot jabłkowy z żurawiną 150ml
Składniki: woda jabłko żurawina

Podwieczorek

Buchty 1szt
Składniki: mąka **pszenna** masło (śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %) woda cukier drożdże olej rzepakowy

Domowa konfitura porzeczkowa 30g
Składniki: czerwona porzeczka pektyna jabłkowa

12.12.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb graham 60g
Składniki: mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna graham** 1850 drożdże,sól

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Kremowy twarożek z łososiem 30g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) łosoś (**ryby)** cytryna

Ogórek zielony 20g

Kiwi 1/2szt

Herbata dzika róża 150ml
Składniki: owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml
Składniki: woda kasza **jęczmienna** marchew pietruszka korzeń por lubczyk pietruszka natka

Obiad

Kotleciki jajeczne 60g
Składniki: mąka **pszenna jaja** ziemniaki cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

Ziemniaki gotowane 150g

Dip jogurtowy cytrynowo-miętowy 50g
Składniki: jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) cytryna mięta

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 60g
Składniki: czerwona kapusta jabłko olej rzepakowy

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

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 1szt
Składniki: mąka **pszenna jaja mleko** marchew olej rzepakowy proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna)**