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

Menu bez mleka i jaj 12-16.01 .2025r

12.01.2026 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy **(**mąka **żytnia** woda) sól drożdże słód **jęczmienny** nasiona słonecznika

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 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe zboża (**jęczmień, żyto)** cykoria burak cukrowy

Zupa

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki fasolka szparagowa marchew pietruszka korzeń por koperek pietruszka natka lubczyk śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny),

Obiad

Makaron penne 150g

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

Brokułowy sosik Misia 120g

Składniki: śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny), płatki drożdżowe nieaktywne, mleko owsiane bezglutenowe brokuły mąka **pszenna** ser wegański (olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasosowości, betakaroten, wit. B2 i B12) sól pieprz gałka muszkatołowa

Woda z pomarańczą i cynamonem 150ml

Składniki: woda pomarańcza cynamon

Podwieczorek

Konfitura porzeczkowa (wyrób własny) 30g

Składniki: czerwona porzeczka pektyna jabłkowa

Wafle kukurydziane 10g

Składniki: kukurydza 89,4% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy) ryż biały sól himalajska

Jabłko ½ szt

13.01.2026 Wtorek

I Śniadanie

Chleb żytni z marchewką 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

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 marchewki 20g

Pomarańcza1/2szt

Herbata Malina z cytryną 150ml

Składniki: Owoc maliny (50%), kwiat hibiskusa, skórka cytryny (8%), naturalne aromaty, liść jeżyny

Zupa

Zupa ogórkowa z ryżem 250ml

Składniki: woda ryż ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca)** marchew pietruszka, korzeń koperek cebula por śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny),

Obiad

Paluszki rybne z dorsza 2szt

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry **(ryba)** mąka **pszenna,** typ 450 olej rzepakowy skrobia ziemniaczana sól przyprawa ziołowa drożdże piekarskie, prasowane woda

Ziemniaki gotowane 150g

Warzywa gotowana na parze 60g

Składniki: marchew brokuł kalafior olej rzepakowy

Kompot jabłkowy z żurawiną 150ml

Składniki: woda jabłko żurawina

Podwieczorek

Piernikowy koktajl czekoladowy 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao cynamon goździki kardamon

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

14.01.2026 Środa

I Śniadanie

Jaglanka z jabłkami i cynamonem150ml

Składniki: kasza jaglana mleko owsiane bezglutenowe jabłka cynamon

Chleb pszenno- żytni 30g

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

Oliwa 5g

Hummus (wyrób własny) 30g

Składniki: ciecierzyca pasta tahini**(sezam)** czosnek oliwa z oliwek cytryna (sok)

Rzodkiewka 20g

Herbata malinowa z żurawiną 150ml

Składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne.

Zupa

Żurek na zakwasie gryczanym z ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas gryczany (woda mąka gryczana 10% naturalna sól kamienna kłodawska) śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny), majeranek sól pieprz

Obiad

Kurczak w sosie tikka masala 120g

Składniki: udo z kurczaka, marchew imbir świeży, papryka, cebula, czosnek, kurkuma, kolendra, kmin rzymski, oliwa z oliwek, świeży imbir mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda)

Ryż 100g

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, marchewką i natką pietruszki 60g

Składniki: kapusta pekińska marchew kukurydza natka pietruszki cytryna czosnek olej rzepakowy

Kompot jabłkowy z gruszką i cynamonem 150ml

Składniki: woda jabłko gruszka cynamon

Podwieczorek

Mini focaccia 1 szt

Składaniki: mąka **pszenna** 56,7 %, woda, oliwa z oliwek drożdże cukier sól rozmaryn oregano bazylia

15.01.2026 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 pieczonej marchewki z soczewicą 30g

Składniki: soczewica czerwona sucha marchew słonecznik pestki oregano czosnek cebula oliwa z oliwek

Papryka 20g

Kiwi 1/2szt

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

Rosół drobiowy z makaronem 250ml

Składniki: woda marchew pietruszka, korzeń por makaron **pszenny** bezjajeczny mięso z indyka, bez skóry mięso kurczaka, bez skóry natka pietruszki sól biała pieprz

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 60g / 50ml

Składniki: łopatka wieprzowa bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól) kminek marchew pietruszka cebula czosnek olej rzepakowy woda liść laurowy ziele angielskie

Kasza gryczana 100g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewką i koperkiem 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowy z cynamonem i goździkami 150ml

Składniki: woda jabłko cynamon goździki

Podwieczorek

Jogurt wegański z chrupiącą posypką 130ml/10g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) / płatki owsiane (**owies)** słonecznik pestki dyni suszona żurawina rodzynki miód woda

16.01.2026 Piątek

DZIEŃ KUCHNI AMERYKAŃSKIEJ

I Śniadanie

Chleb graham 60g

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

Oliwa 5g

Frankfurterka z szynki 1szt

Składniki: Mięso wieprzowe z szynki 93%, białko sojowe, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw (w tym gorczyca), glukoza, cukier, aromaty, hydrolizowane białko słonecznika, skrobia kukurydziana modyfikowana, regulator kwasowości: cytrynian sodu, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ketchup 5g

Składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają **seler**),ekstrakt chilli.

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Herbata dzika róża 150ml

Składniki: owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Zupa

Krem z zielonego groszku na mleczku kokosowym z miętą 250ml

Składniki: woda ziemniaki zielony groszek pietruszka korzeń por koperek mleczko kokosowe(ekstrakt z kokosa, woda) świeża mięta

Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb graham [mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna** graham 1850 drożdże,sól)

Obiad

Puszyste pancakes (produkt własny) 2szt

Składniki: mąka **pszenna** babka jajowata siemie lniane masło proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna)** soda oczyszczona cukier puder sól

Polewa jogurtowo-truskawkowa 80g

Składniki: jogurt wegański mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych truskawki

Surówka z marchewki, jabłka i żurawiny 60g

Składniki: marchew jabłko suszona żurawina ocet jabłkowy olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Kanapeczki małych kucharzy: chlebek chrupki (10g), **plastry sera wegańskiego** (20g), **rzodkiewka ze szczypiorkiem (**20g)

Składaniki: 60,1% mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, 2,6% błonnik **pszenny**, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, 2%, inulina, / olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasosowości, betakaroten, wit. B2 i B12