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

Menu wegetariańskie 02-06.03.2026

02.03.2026 Poniedziałek

I Śniadanie

Owsianka z żurawiną 150ml

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

Chleb żytni ze słonecznikiem 30g

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

Masło 5g

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

Plastry sera żółtego 20g

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

Ogórek zielony 20g

Herbata malinowa z żurawiną 150ml

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

Zupa

Żurek z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, zakwas **żytni** (woda mąka **żytnia)**, Śmietanka 30% **(mleko**) majeranek, sól

Obiad

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i warzywami 120g

Składniki: pomidory pelati (pomidory bez skórki 60%, sok pomidorowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)czerwona soczewica sucha marchew pietruszka korzeń cukinia cebula czosnek oregano bazylia oliwa z oliwek

Makaron penne pełnoziarnisty 150g

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

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Domowa nutella daktylowa 30g

Składniki: kakao 16%, banan, suszone daktyle

Chlebek chrupki 10g

Składniki: 60,1% mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, 2,6% błonnik **pszenny**, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, 2%, inulina

Gruszka 1/2szt

03.03.2026 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

Masło 5g

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

Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 30g

Składniki: **jaja,** jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii), majonez(olej rzepakow, musztarda (woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%))

Szczypiorek 5g

Kiwi ½ szt

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

Bulion warzywny z makaronem 250ml

Składniki: woda marchew pietruszka, korzeń por makaron pszenny Bezjajeczny **(pszenica)** olej rzepakowy natka pietruszki sól biała pieprz

Obiad

Kotleciki z cukinią 60g

Składniki: ziemniak, cukinia, płatki drożdżowe nieaktywne kasza jaglana mąka **pszenna, jaja,** oliwa z oliwek, koperek,oregano,tymianek

Dip jogurtowo cytrynowy 50g

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

Puree ziemniaczane 150g

Składniki: ziemniak,i **mleko** ,śmietanka 30% **(mleko)**

Fasolka szparagowa gotowana na parze 60g

Składniki: fasolka szparagowa, olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda, gruszka. wiśnie

Podwieczorek

Cząstki jabłka1/2szt **i pomarańczy** 1/2szt

Wafle kukurydziane 10g

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

04.03.2026 Środa

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 pasztet wegetariański 30g

Składniki: soczewica czerwona marchew pietruszka, korzeń cebula natka pietruszka oliwa z oliwek

Pomidor 20g

Mandarynka ½ szt

Herbata dzika róża 150ml

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

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca) ,**marchew, pietruszka korzeń, koperek, cebula, por śmietanka 30% **(mleko)**

Obiad

Warzywny sos z dodatkiem mleczka kokosowego i liści kafiru 120g

Składniki: mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda), fasolka szparagowa zielona, fasolka szparagowa żółta, marchew, cukinia, papryka czerwona, cebula, czosnek, liście kafiru, oliwa z oliwek, imbir, kurkuma, sól, pieprz

Ryż 100g

Kompot z owoców leśnych 150ml

Składniki: woda jabłka maliny jeżyny wiśnie czerwona porzeczka czarna porzeczka

Podwieczorek

Ciasto bananowe 1szt

Składniki: mąka **pszenna** ,banan, **jaja,** jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii,) olej rzepakowy, proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna)**

05.03.2026 Czwartek

I Śniadanie

DZIEŃ KUCHNI LITEWSKIEJ

Chleb żytni 60g

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

Masło 5g

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

Kremowy twarożek 30g

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

Słupki marchewki 20g

Jabłko 1/2szt

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** 3,2% tł, kakao

Zupa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka korzeń, por, koperek, pieprz Śmietanka 30% (**mleko)**

Obiad

Pulpeciki paprykowe z sosem koperkowym 60g/50ml

Składniki: soczewica czerwona sucha papryka pestki słonecznika cebula, **jajka ,**bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól), **mleko** ,sól , Śmietanka 30% **(mleko**) koperek

Kasza gryczana 100g

Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 60g

Składniki: biała kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko ,truskawki

Podwieczorek

Chałka z miodem 2 kromki/20g

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

06.03.2026 Piątek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml

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

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, podpuszczka mikrobiologiczna

Rzodkiewka 20g

Herbata Aronia 150ml

Składniki: Owoc aronii (55%), kwiat hibiskusa, owoc głogu, owoc dzikiej róży, liść jeżyny, aromat naturalny

Zupa

Grecka zupa z soczewicą 250ml

Składniki: woda, pulpa pomidorowa (pomidory sól regulator kwasowości),ryż soczewica sucha, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy (pomidory 100%), oregano, oliwa z oliwek, czosnek,ziele angielskie, liść laurowy,

Obiad

Kluski na parze 2szt

Składniki: mąka **pszenna, jaja,** drożdże ,woda, cukier, sól,

Sos jogurtowo-truskawkowy 80g

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

Surówka z marchwi i jabłka 60g

Składniki: marchew ,jabłko, olej rzepakowy, ocet jabłkowy

Woda z miętą i pomarańczą 150ml

Składniki: woda, mięta, pomarańcza

Podwieczorek

Hummus z czarnuszką 30g

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

Słupki warzyw (ogórek, papryka, kalarepa) 60g