

Allergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

## Menu bez mleka i jaj 13-17.04.2026

Wiosna  
S M A K O W

📅 13.04.2026 **Poniedziałek**

### I Śniadanie

#### Chleb pszenno- żytni 60g

Składniki: mąka **pszenna** woda suszony zakwas **żytni**, płatki ziemniaczane, sól **jeźmienny**

#### Plastry szynki wieprzowej 20g

Składniki: Mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu

#### Ogórek zielony 20g

#### Kakao 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao

### Zupa

#### Zupa meksykańska 250ml

Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory sól regulator kwasowości) ryż kukurydza gotowana czerwona fasola gotowana papryka marchew oliwa z oliwek cebula czosnek olej rzepakowy papryka słodka kolendra kmin rzymski oregano pieprz

### Obiad

#### Sos brokułowy 120g

Składniki: śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) brokuły mąka **pszenna** sól pieprz gałka muszkatołowa

#### Makraon spaghetti pełnoziarnisty 150g

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

#### Groszek z marchewką 60g

Składniki: zielony groszek marchew olej rzepakowy

#### Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda, cytryna

### Podwieczorek

#### Jogurt wegański z rodzynkami(wyrób własny) 30g

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

#### Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

#### Jabłko 1/2szt

📅 14.04.2026 **Wtorek**

### I Śniadanie

#### Chleb wieloziarnisty 60g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **żytnia** suchy zakwas z **pszenicy durum** (mąka z **pszenicy durum** woda) sól woda nasiona słonecznika siewię Iniane pestki dyni

#### Oliwa 5g

#### Plastry sera wegańskiego 20g

Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12

#### Słupki marchewki 20g

#### Herbata Malina z pigwą 150ml

Składniki: Owoc maliny (50,4%), kwiat hibiskusa, owoc pigwy (10%), aromaty naturalne, liść jeżyny

### Zupa

#### Krupnik z kaszą jeźmienną 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki, kasza jeźmienna (**jeźmień**), marchew, pietruszka korzeń, por, pietruszka natka olej rzepakowy lubczyk

### Obiad

#### Comberki z kurczaka 60g

Składniki: uda trybowane z kurczaka olej rzepakowy papryka słodka sól pieprz

#### Ziemniaki gotowane 150g

#### Surówka z kiszanej kapusty z marchewką i koperkiem 60g

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

#### Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko ,czerwona porzeczka

### Podwieczorek

#### Koktajl pełen witamin na mleku owsianym bezglutenowym (truskawka, banan, jabłko) 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe truskawki banan jabłko siewię Iniane mielone

📅 15.04.2026 **Środa**

## DZIEŃ KUCHNI ŚLĄSKIEJ

### I Śniadanie

#### Chleb żytni z płatkami owsianymi 60g

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) mąka **żytnia razowa**, płatki owsiane(**owies**) mąka **pszenna**, ekstrakt siodu **jeźmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.

#### Oliwa 5g

#### Pasta z pieczonej marchewki z soczewicą 30g

Składniki: czerwona soczewica por marchew czosnek oliwa z oliwek czosnek oregano

#### Pomidor 20g

#### Herbata truskawka z poziomką 150ml

Składniki: Owoc truskawki (55%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny, liść jeżyny, owoc poziomki (0,5%)

### Zupa

#### Żurek “żeniaty” z ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas żytni (mąka **żytnia** mąka **pszenna** czosnek) śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy)sól pieprz majeranek

### Obiad

#### Bitki wieprzowe w sosie własnym 60g/50ml

Składniki: schab wieprzowy, cebula, olej rzepakowy, lubczyk, kolendra ,rozmaryn, tymianek, czosnek, majeranek

#### Kluski śląskie 120g

Składniki: ziemniaki mąka ziemniaczana sól

#### Modra kapusta 60g

Składniki: czerwona kapusta, jabłko, **cebulą?** olej rzepakowy ocet jabłkowy liść laurowy ziele angielskie

#### Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko truskawki

### Podwieczorek

#### Buchciki 1szt

Składniki: mąka **pszenna** drożdże cukier olej rzepakowy sól

#### Konfitura porzeczkowa (wyrób własny) 20g

Składniki: czerwona porzeczka pektyna jabłkowa

#### Gruszka 1/2szt

📅 16.04.2026 **Czwartek**

### I Śniadanie

#### Chleb żytni 60g

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

#### Oliwa 5g

#### Plastry sera wegańskiego 20g

Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12

#### Rzodkiewka 20g

#### Jabłko 1/2szt

#### 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

#### Barszcz ukraiński z fasolą, kapustą i ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki buraki , zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), fasolka biała kapusta biała pietruszka korzeń, olej rzepakowy, lubczyk majeranek

### Obiad

#### Sos pomidorowy z sardynkami 120g

Składniki: passata pomidorowa szprotki (**ryby**) cebula czosnek cynamon pietruszka natka sok z cytryny oliwa z oliwek

#### Makaron penne 150g

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

#### Brokuł z kalafiorom i sezamem na parze 60g

Składniki: brokuły kalafior **sezam** olej rzepakowy

#### Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

### Podwieczorek

#### Budyń “śmietankowy” z musem truskawkowym 130ml/20ml

Składniki: śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny) Mleko owsiane bezglutenowe truskawki

📅 17.04.2026 **Piątek**

### I Śniadanie

#### Chleb razowy 60g

Składniki: mąka **żytnia** zakwasy **żytni** (mąka **żytnia**, woda) woda mąka **żytnia razowa**, ekstrakt siodu **jeźmiennego**., otręby **żytnie**, mąka **pszenna**, sól, drożdże, kwas askorbinowy

#### Oliwa 5g

#### Parówka z szynki 1szt

Składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, sól, skrobia ziemniaczana, białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przyprawy i ich ekstrakty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu

#### Ketchup 15g

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

#### Słupki ogórka zielonego 20g

#### Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

Składniki: Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny

### Zupa

#### Kremowa 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 wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)

### Obiad

#### Drożdżowe racuszki z jabłkami 2 sztuki

Składniki: mąka **pszenna**, jabłka, mleko owsiane bezglutenowe babka jajowata ,woda, cukier drożdże, olej rzepakowy

#### Polewa jogurtowa z cynamonem 60ml

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

#### Surówka z tartej marchewki z gruszką 60g

Składniki: marchew,, gruszka olej rzepakowy, ocet jabłkowy

#### Kompot gruszkowo-malinowy 150ml

Składniki: woda gruszki maliny

### Podwieczorek

#### Hummus 30g

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

#### Słupki papryki kolorowej 20g

#### Chleb żytni 30g

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

