

Allergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

## Menu wegetariańskie 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 **jęczmienny**

##### 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

##### Kakao 150ml

Składniki: **mleko** 3,2% tłuszczu 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 serowo- brokułowy 120g

Składniki: Śmietanka 18% (**mleko**) **mleko** 3,2% brokuły mąka **pszenna** ser żółty (**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna) 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

##### Twarożek z rodzynkami (wyrób własny)

30g

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

##### 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), sok z cytryny

##### 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 jęczmienną 250ml

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

#### Obiad

##### Kotleciki z zielonego groszku z płatkami drożdżowymi 60g

Składniki: kasza gryczana zielony groszek marchew, bułka weka (mąka **pszenna** woda drożdże cukier sól) cebula marchew czosnek płatki drożdżowe nieaktywne

##### Ziemniaki gotowane 150g

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

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

##### Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko, czerwona porzeczka

#### Podwieczorek

##### Koktajl pełen witamin na maślance

(truskawka, banan, jabłko) 150ml

Składniki: maślanka (**mleko**) truskawki banan jabłko siemię lniane 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 słoju **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.

##### Masło 5g

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

##### Jajecznica 60g

Składniki: **jaja** **mleko**

##### 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 30% (**mleko**) sól pieprz majeranek

#### Obiad

##### Kotleciki z kaszy jęczmiennej i białego sera w sosie z warzyw korzeniowych 60g

Składniki: kasza **jęczmienna** biały ser (**mleko** pasteryzowane kultury bakterii mlekowych) bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól), marchew pietruszka korzeń por olej cebula sól pieprz

##### Kluski śląskie 120g

Składniki: ziemniaki mąka ziemniaczana **jajko** sól

##### Modra kapusta 60g

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

##### Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko, truskawki

#### Podwieczorek

##### Buchciki 1szt

Składniki: mąka **pszenna** masło (śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%) **mleko** **jaja** 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 30g

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

##### 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

##### 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 czerwoną soczewicą 120g

passata pomidorowa, marchew pietruszka czerwona soczewica 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 kalafiemem 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: **mleko** śmietanka 30% (**mleko**) mąka **pszenna** truskawki

### 📅 17.04.2026 Piątek

#### I Śniadanie

##### Chleb razowy 60g

Składniki: mąka **żytnia** zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) woda mąka **żytnia** **razowa**, ekstrakt słoju **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, mąka **pszenna**, sól, drożdże, kwas askorbinowy

##### Masło 5g

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

##### Wegetariańska "parówka" 1szt

Składniki: woda, olej słonecznikowy, białko grochowe, białko **pszenne**, sub. zagęszcz: alginian sodu, białko **jaja** kurzego, mąka ryżowa, mąka **pszenna**, bulion granulowany (hydrolizowane białko kukurydziane, sól uchenna, olej słonecznikowy), cebula, skrobia grochowa, olej rzepakowy,

##### Ketchup 15g

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

##### 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, koperk, cebula, por śmietanka 30% (**mleko**)

#### Obiad

##### Drożdżowe racuszki z jabłkami 2 sztuki

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

##### Polewa jogurtowa z cynamonem 60ml

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

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

Składniki: marchew, gruszka olej rzepakowy, ocet jabłkowy

##### Kompot gruszkowo-malinowy 150ml

Składniki: woda gruszki maliny

#### Podwieczorek

##### Kremowy twarożek 30g

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

##### Słupki papryki kolorowej 20g

##### Chleb żytni 30g

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

