

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie poprzez podkreślenie.

Menu bez mleka i jaj 27.04-01.05.2026

Wieranda
SMAKOW

27.04.2026 Poniedziałek

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

Plastry szynki drobiowej 20g

Składniki: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy,

Ogórek zielony 20g

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

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(tecytryny sfonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karotenyl)

Obiad

Łagodné żółte curry z anansem i warzywami 120g

Składniki: soczewica czerwona mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda) papryka marchew cebula cukinia imbir papryka słodka proszek kmin rzymski gałka muszkatołowa kurkuma sól

Ryż 100g

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda melisa

Podwieczorek

Cynamonka 1szt

Składniki: mąka (**pszemica**), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże mąka kukurydziana, skrobia, cynamon, cukier

Gruszka 1/2szt

28.04.2026 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 siodu **jezmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy,

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

Pomidor 20g

Banan ½ szt

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

Składniki: Jablko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, 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, śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy), koperek, cebula, por

Obiad

Sznycelki wieprzowe 60g

Składniki: łopatka wieprzowa bułka tarta (mąka **pszenna**, woda drożdże cukier sól) mąka

pszenna, cebula, czosnek olej rzepakowy sól pieprz

Ziemniaki gotowane 150g

Brokuł Na parze 60g

Składniki: brokuły olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 150ml

Składniki: woda jabłka maliny jeżyny wiśnie czerwona porzeczka czarna porzeczka

Podwieczorek

Zielony koktajl 130ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe, jablko banan szpinak gruszka natka pietruszka cytryna

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

29.04.2026 Środa

I Śniadanie

Platki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: „mleko owsiane bezglutenowe płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Chleb pszenno- żytni 30g

Składniki: mąa **pszenna** woda suszony zakwas **żytni** płatki ziemniaczane, stód **jezmienny**,

Oliwa 5g

Pasta z fasoli z czosnkiem niedźwiedzim 30g

Składniki: biała fasola , czosnek niedźwiedzi oliwa sok z cytryny

Gruszka 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%); jablko, aromaty naturalne, liść jeżyny (2%)

Zupa

Wiosenna zupa z kaszą jaglaną 250ml

Składniki: Woda, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, zielony groszek, pietruszka korzeń, fasolka szparagowa, brokuł, kaliafor, koperek, natka pietruszki, śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy), sól, pieprz,

Obiad

Puszyste pancakes (produkt własny) 2szt

Składniki: mąka **pszenna** mleko owsiane bezglutenowe olej rzepakowy babka jajowata proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna**)

Polewa jogurtowa z owocami leśnymi (wyrób własny) 50ml

Składniki jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) maliny wiśnie czarna porzeczka czerwona porzeczka cukier

Surówka z marchewki i jabłka 60g

Składniki: marchew jablko olej rzepakowy ocet jabłkowy

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda, jabłka truskawki

Podwieczorek

Hummus z suszonymi pomidorami 30g

Składniki: diecierzyca pasta tahini (**sezam**) czosnek suszone pomidory tymianek majeranek oliwa z oliwek

Słupki ogórka i kalarepy 40g

30.04.2026 Czwartek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z pieczonej marchewki 30g

Składniki: soczewica czerwona sucha marchew oregano czosnek oliwa z oliwek

Ogórek kiszony 20g

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

Jabłko 1/2szt

Herbata truskawkowa z poziomką 150ml

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

Zupa

Krem marchwiowy z pomarańczą 250ml

Składniki: woda ziemniaki marchew cebula pomarańcza pietruszka korzeń imbir świeży olej rzepakowy pieprz czarny śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy)

Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

Sos śmietanowo-cytrynowy z łososiem 120g

Składniki: śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy)) losoś filet (**ryby**), mąka **pszenna** koperek sól pieprz

Makaron świderki 150g

Składniki: mąka z pszenicy durum (**pszemica**), mąka pszenna (**pszemica**)

Groszek zielony na parze 60g

Składniki: zielony groszek, olej rzepakowy

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Chlebek chrupki 10g

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

Domowa konfitura truskawkowo-agrestowa (wyrób własny) 20g

Składniki: truskawki agrest pektyna jabłkowa

DZIEŃ WOLNY

