

📅 04.05.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60 g

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

Oliwa 5 g

Plastry 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 kiszony 20 g

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

Herbata gruszka z jabłkiem 150 ml

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

Zupa

Wiosenna zupka koperkowa z zielonym groszkiem i ziemniaczkami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, marchew, pietruszka, korzeń, koper, por

II danie

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i warzywami 120g

Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, woda, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, olej rzepakowy, oregano suszone, bazylia suszona, czosnek

Makaron penne pełnoziarnisty 150 g

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

Woda z cytryną i miętą 150ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Koktajl pełny witamin 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe, jabłko, banan, gruszka, malina, cytryna

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

📅 05.05.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150g

Składniki: **mleko owsiane** bezglutenowe, płatki kukurydziane

Chleb żytni z marchewką 30 g

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas żytni(mąka żytnia,woda), mąka razowa, suszona marchew, mąka **pszenna**, ekstrakt słodu jęczmiennego, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Oliwa 5 g

Plasterki sera wegańskiego 20 g

Składniki: oda, olej kokosowy (19%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości (lakton kwasu glukozowego, kwas mlekowy), barwnik (beta-karoten), witamina d2, witamina b12.

Rzodkiewka 20 g

Herbata Idziemy na jagody 150ml

Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stevia, owoc borówki czernicy, owoc figi.

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, olej rzepakowy, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Fileciki z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych 60g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, kurze całe, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, olej rzepakowy

Ziemniaki 150 g

Zielona i żółta fasolka szparagowa 60 g

Składniki: fasolka szparagowa zielona ,fasolka szparagowa żółta, olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 150ml

Składniki: porzeczki czerwone, woda, jabłko, czarne jagody, maliny, wiśnie

Podwieczorek

Banan 1/3szt

Kiwi 1/2szt

Jabłko 1/2szt

Menu bez mleka i jaj 04-08.05.2026

📅 06.05.2026 Środa

📅 DZIEŃ KUCHNI GRECKIEJ

Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60 g

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

Oliwa 5 g

Pasta "fava" z soczewicy 30g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, marchew, cytryna, oliwa, czosnek, tymianek, rozmaryn suszony, oregano suszone

Pomidor 20 g

Herbata Leśna 150 ml

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

Avgolemono - grecka zupa cytrynowa z ryżem niezabielana 250ml

Składniki: woda, ryż biały, marchew, cytryna, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, liść laurowy, rozmaryn suszony

II danie

Keftedes (greckie mielone kotleciki wieprzowe z dodatkiem mięty) 60g

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, czosnek, mięta, oregano suszone, natka pietruszki

Sos pomidorowy 30g

Składniki: koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), oregano suszone, bazylia świeża, natka pietruszki

Kasza bulgur (**pszenica**) 100 g

Surówka z kapusty białej z koperkiem, marchewką i porem 60g

Składniki: kapusta biała, koperek, marchew, por, olej rzepakowy

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Gruszka 1/2szt

Melopita - miodowe ciasto greckie bmj 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, miód pszczeli, cytryna, olej rzepakowy, siemię lniane, babka jajowata

📅 07.05.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb **pszenna-żytni** 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Oliwa 5 g

Plasterki sera wegańskiego 20 g

Składniki: oda, olej kokosowy (19%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości (lakton kwasu glukozowego, kwas mlekowy), barwnik (beta-karoten), witamina d2, witamina b12.

Ogórek zielony 20 g

Herbata truskawka z poziomką 150 ml

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

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem 250ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, por, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kopytka bezglutenowe 120g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, woda, olej rzepakowy

Jogurt wegański z truskawkami własnego wyboru 80ml

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8% (woda, ekstrakt z kokosa), skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), truskawki, mrożone

Mini marchewki 60 g

Składniki: marchewki, olej rzepakowy

Kompot jabłkowo - rabarbarowy 150ml

Składniki: woda, jabłko, rabarbar

Podwieczorek

Chlebek chrupki 10 g

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

Hummus własnej produkcji 30 g

Składniki: cieciorka, tahini, **sezam**, sok z cytryny, czosnek, sól, oliwa z oliwek

📅 08.05.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb razowy 60 g

Składniki: mąka **żytnia** typ 2000 woda mąka **żytnia** 720 mąka **pszenna** zakwas (mąka **żytnia** , woda) sól drożdże

Oliwa 5 g

Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 30g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier)

Salata 5 g

Herbata z granatem 150 ml

Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu(0,3%)

Zupa

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, przecier pomidorowy, koperek, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Paluszki rybne z mintaja 60g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, drożdże piekarskie, prasowane,

Ryż biały 100 g

Brokuł na parze 60g

Składniki: brokuły, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt wegański z mango i siemieniem

Inianym 150ml

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8% (woda, ekstrakt z kokosa), skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), pulpa mango, siemię lniane

