

📅 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

Masło 5 g

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

Kremowy twaróg 30g

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

Ogórek kiszony 20 g

Składniki: ogórki, 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 zabeliana śmietanką 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, śmietanka 30% (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, por, koperek

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, bazylija 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 na maśle 150ml

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem (z **mleka**), jabłko, banan, gruszka, malina, cytryna

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

📅 05.05.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150g

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

Chleb żytni z marchewką 30 g

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

Masło 5 g

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

Ser żółty dojrzewający 20 g

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

Rzodkiewka 20 g

Herbata Idziemy na jagody 150 ml

Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stewii, 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

Warzywne kotleciki z białej fasoli z koperkiem 60g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, cukinia, marchew, koperek, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, kukurydza, oliwa, czosnek, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

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 wegetariańskie 04-08.2026

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

Masło 5 g

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

Twaróg ze świeżymi ziołami z dodatkiem fety 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser typu "feta" (**mleko**, sól, regulator kwasowości: laktan kwasu glukonowego), tymianek, oregano suszone, pieprz

Pomidor 20 g

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

Avgolemono - grecka zupa cytrynowa z ryżem 250ml

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, cytryna, śmietanka 30% (z **mleka**), por, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, natka pietruszki, liść laurowy, rozmaryn suszony

II danie

Favokeftedes (greckie kotleciki z grochu) 60g

Składniki: groch, nasiona suche, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, natka pietruszki, czosnek, mięta, oregano suszone, cebula

Sos pomidorowy 30g

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

Kasza bulgur (**pszenica**) 100 g

Surówka z kapusty białej z koperkiem, porem, ogórkiem i vinegretem 60g

Składniki: kapusta biała, ogórek zielony, por, olej rzepakowy, koperek, cytryna, czosnek, oregano suszone

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Gruszka 1/2szt

Melopita - miodowe ciasto greckie 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), miód pszczeli, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cytryna

📅 07.05.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 60 g

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

Masło 5 g

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

Ser żółty dojrzewający 20 g

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

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

Bulion warzywny z makaronem 250ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, por, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), natka pietruszki, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pampuchy 2szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, drożdże piekarskie, prasowane, woda, **jaja** kurze całe,

Jogurt naturalny z truskawkami 80ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki

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: cieciora, 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

Masło 5 g

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

Jajecznica 60g

Składniki: **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

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

Kotleciki z ciecierzycą, marchewką i kukurydzą 60g

Składniki: ciecierzycza nasiona suche, marchew, **jaja** kurze cała, kukurydza, olej rzepakowy, koperek, kmin rzymski

Ryż biały 100 g

Brokuł na parze 60g

Składniki: brokuły, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt z mango i siemieniem lnianym mielonym 150ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), pulpa mango, siemię lniane

