

Alergeny zostały wyróżnione na jałłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅25.05.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb żytni 60 g

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

Oliwa 5 g

Plasterki 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 20 g

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym

150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe, kakao 16%, proszek

Zupa

Zupa jarzynowa w stylu śródziemnomorskim z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń por, papryka żółta, papryka czerwona, cukinia, kalafior, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron pełnoziarnisty spaghetti 150 g

Składniki: pełnoziarnista mąka z **pszenicy** durum, woda

Sos brokułowy 120g

Składniki: brokuły (brokuły, olej rzepakowy), śmietanka wegańska (składniki: roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny), gałka muszkatołowa, sól biała, pieprz

Mini marchewki 60 g

Składniki: marchewki, olej rzepakowy

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Waffle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

Banan 1/2szt

Konfitura truskawkowa 30 g

Składniki: truskawki, pektyna

📅26.05.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60 g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **żytnia** suchy zakwas z **pszenicy** durum (mąka z **pszenicy** durum woda) sól woda drożdże, nasiona słonecznika siemę lniaie pestki dyni

Oliwa 5g

Pasta z białej fasoli z cebulką 30g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabolko, czosnek, oliwa

Słupki marchewki 20 g

Jabłko 1/2szt

Herbata wiśniowa 150ml

Składniki: owoc wiśni, jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

Zupa

Lekka zupka kalafiorowa z kaszą jaglaną i koperkiem zabieleną śmietanką wegańską 250ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, kasza jaglana, ziemniaki, por, koperek, śmietanka wegańska (składniki: roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny))

II danie

Kotlety drobiowe 60g (1szt)

Składniki: udo z kurczaka, marchew, maką ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki 150 g

Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy,

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czerwone

Podwieczorek

Jogurt wegański z truskawkami własnego

wyboru 150g

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

Menu bez mleka i jaj 25-29.05.2026

📅 27.05.2026 Środa

DZIEŃ KUCHNI FRANCUSKIEJ

Śniadanie

Platki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150g

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

Chleb orkiszowy 30g

Składniki: mąka **orkiszowa**, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) mąka **żytnia**, mąka **pszenna** ekstrakt siodu **jezmiennego**, otreby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy

Oliwa 5 g

Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 30g

Składniki: ciecierzycza sucha, suszone pomidory, czosnek,

Kalarepa słupki 20g

Herbata Idziemy na jagody 150 ml

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

Zupa

Vichyssoise - krem z ziemniaków i pora na śmietance wegańskiej 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, por, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka wegańska (składniki: roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny))

Grzanki z chleba razowego 10g

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

II danie

Ratatouille 120g

Składniki: bakłażan, pulpa pomidorowa (pomidory 99,8%, sól), cukinia, papryka kolorowa, cebula, woda, fasola biała, nasiona suche, oliwa, czosnek, tymianek, majeranek

Kasza bulgur (**pszenica**) 100 g

Woda z cytryną i miętą 150ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Buleczka pszenna 1szt

Składniki: mąka **pszenna** woda drożdże cukier sól **gluten pszenny** enzymy (emylazy hemicelulozy) środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy

Jogurt wegański z konfiturą morelową 30g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8% (woda, ekstrakt z kokosa), skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), konfitura morelowa domowej roboty (morele, pektyna jabłkowa)

📅28.05.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb żytni 60 g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) drożdże sól **jezmienny**, 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.

Pomidor 20 g

Herbata gruszka z jabłkiem 150 ml

Składniki: jabłko (60%),kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny

Zupa

Zupa botwinkowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, botwinka, ziemniaki, marchew, śmietanka wegańska (składniki: roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotleciki z morszczuka 60g (1szt)

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), cebula, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, pieprz, tymianek, czosnek, sól

Sos koperkowy na śmietance wegańskiej 50g

Składniki: śmietanka wegańska (składniki: roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), mąka ziemniaczana, koperek, pieprz, sól

Ryż biały 100 g

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z natką pietruszki 60g

Składniki: kapusta pekińska, jabłko, marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Koktajl czekoladowo-bananowy na mleku

owsianym bezglutenowym 150g

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe, banan, kakao 16%, proszek

📅29.05.2026 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 pieczonej papryki 30g

Składniki: papryka czerwona, soczewica czerwona, nasiona suche, olej rzepakowy, czosnek, ziola prowansalskie, cebula

Rzodkiewka 20 g

Herbata malinowa 150 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Zupa

Barszcz biały z ziemniakami ze śmietanką wegańską 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietanka wegańska (składniki: roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), pietruszka, korzeń, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, majeranek, sól

II danie

Lasagne z mozzarellą wegańską 250g

Składniki: wiewiórzina łopatką, pulpa pomidorowa (pomidory 99,8%, sól), makaron lasagne (semolina z **pszenicy** durum), mozzarella wegańska (woda, olej kokosowy (21%), skrobia, skrobia modyfikowana, sól morska, aromat mozzarelli, ekstrakt z oliwek, barwnik: b- karoten, witamina b12), mleko owsiane bezglutenowe, marchew, cebula, czosnek, mąka **pszenna**, gałka muszkatołowa, oregano suszone, bazylia suszona

Surówka z marchwi, pora i jabłka 60g

Składniki: marchew , por, jabłko, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 150ml

Składniki: woda, jabłko, sliwki, truskawki, gruszka, czerwona porzeczka

Podwieczorek

Sos malinowy 10g

Składniki: maliny, woda

Budyń waniliowy na mleku owsianym bezglutenowym 140g

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe, mąka ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%)),



