

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

## Menu wegetariańskie 25-29.05.2026

### 📅 25.05.2026 Poniedziałek

#### Śniadanie

##### Chleb żytni 60 g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) drożdże sól **jęczmienny** 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 20 g

##### Kakao 150ml

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

Składniki: brokuły (brokuły, olej rzepakowy), śmietanka 30% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, ser parmezan (**mleko** krowie, sól, podpuszczka), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, gałka muszkatołowa, sól biała, pieprz

##### Mini marchewki 60 g

Składniki: marchewki, olej rzepakowy

##### Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

#### Podwieczorek

##### Wafle 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 siemię lniane pestki dyni

##### Masło 5 g

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

##### Kremowy twarożek 30g

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

##### Słupki marchewki 20 g

##### Jabłko 1/2szt

##### Herbata wiśniowa 150 ml

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

#### Zupa

##### Lekka zupka kalafiorowa z kaszą jaglaną i

##### koperkiem zabelana śmietanką 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, kasza jaglana, por, koperek, śmietanka 30% (z **mleka**)

#### II danie

##### Kotleciki z kaszy gryczanej 60g (1szt)

Składniki: kasza gryczana, soczewica czerwona, nasiona suche, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), płatki drożdżowe, 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 truskawkowy własnego wyrobu

##### 150g

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

### 📅 27.05.2026 Środa

## DZIEŃ KUCHNI FRANCUSKIEJ

#### Śniadanie

##### Płatki kukurydziane na mleku 150ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 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 **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy

##### Masło 5 g

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

##### Jajko gotowane 1szt

Składniki: **jaja** kurze całe

##### 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

##### 250ml

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

##### 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

##### Croissant 1szt

Składniki: mąka **pszenna** masło 23% woda drożdże cukier **jaja** sól **gluten pszeniny** enzymy (emylazy hemicelulozy) środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy

##### Twarożek z konfiturą morelową 30g

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

##### Masło 5 g

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

##### Plasterki sera żółtego dojrzewającego (z

##### mleka) 20 g

##### Pomidor 20 g

##### Herbata gruszka z jabłkiem 150 ml

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

#### Zupa

##### Zupa botwinkowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, botwinka, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

#### II danie

##### Kotlecik z buraka 60g (1szt)

Składniki: burak mąka **pszenna jaja** pietruszka korzeń natka pietruszki

##### Sos koperkowy 50g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, śmietanka 30% (z **mleka**), 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 czekolodowo-bananowy na

##### maślanie 150g

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem (z **mleka**), 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

##### Masło 5 g

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

##### Kremowy twarożek 30g

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

##### Rzodkiewka 20 g

##### Herbata malinowa 150 ml

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

#### Zupa

##### Barszcz biały z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia** czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), majeranek, sól, pieprz

#### II danie

##### Lasagne wegetariańska 250g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, pulpa pomidorowa (pomidory 99,8%, sól), makaron lasagne (semolina z **pszenicy** durum), marchew, cebula, czosnek, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 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, śliwki, truskawki, gruszka, czerwona porzeczka

#### Podwieczorek

##### Budyń waniliowy 140g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, mąka ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%.)

##### Sos malinowy 10g

Składniki: maliny, woda

