

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

13.07.2026
Poniedziałek

Śniadanie

Chleb żytni z marchewką 60 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

Oliwa 5 g

Plasterki szynki wieprzowej 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek zielony 20 g

Koktajl na mleku owsianym

bezglutenowym z truskawkami 100ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe, truskawki

Zupa

Zupa jarzynowa z kalarepką i fasolką

szparagową i ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kalarepa, fasolka szparagowa, pietruszka, korzeń, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron spaghetti 150 g

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

Sos marchewkowo-pietruszkowy z

czerwoną soczewicą 120g

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, cynamon, kmin rzymski, gałka muskatowa

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Arbuz 150g

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

14.07.2026
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: siewię Iniane pestki dyni

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.

Papryka słupki 20g

Nektarynka 1/2szt

Herbata wiśniowa 150ml

Składniki: owoc wiśni (35%), jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

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 (cytrynian trisodowy), aromat ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karotenyl), pietruszka, korzeń, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), majeranek,

II danie

Comberki z kurczaka glazurowane miodem

z tymiankiem i skórką z cytryny 60g (1szt)

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, cebula, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, tymianek

Ryż paraboliczny 100 g

Salata masłowa z vinegretem 60g

Składniki: salata masłowa, olej rzepakowy, cytryna, natka pietruszki, koperek, miód, czosnek

Woda z pomarańczą 150ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt wegański straciatella 30g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8% (woda, ekstrakt z kokosa), skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), czekolada deserowa (masa kakowa 54%, cukier, masło kakaowe, odtuszczony proszek kakaowy, emulgator (lecytyny), naturalny aromat waniliowy)

Chlebek chrupki 10 g

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

Jadalospis bez mleka i jaj
13.07-17.07.2026

15.07.2026
Środa

Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60 g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże sól **jeczmienny** nasiona słonecznika

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)

Morela 1szt

Herbata brzoskwiniowa z kwiatem

rumianku 150ml

Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, koszyczek rumianku (12%), rooibos, naturalne aroamty, owoc dzikiej ☺óży, owoc brzoskwini (0,3%)

Zupa

Krem z pomidorów z czerwoną soczewicą i

bazylią 250ml

Składniki: woda, pulpa pomidorowa (pomidory 99,8%, sól), soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, por, 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 (karotenyl), pietruszka, korzeń, sól biała, bazylia świeża, oregano suszone, pieprz

II danie

Kofte 60g (1szt)

Składniki: wieprzowina łopatka, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, czosnek, oliwa, kmin rzymski, kolendra, cynamon, natka pietruszki, mięta, rozmaryn suszony

Dip miętowy 30g

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

Kasza bulgur (pszenica) 100 g

Surówka z kapusty czerwonej i ogórkiem

zielonym 60g

Składniki: kapusta czerwona, ogórek zielony, olej rzepakowy, cytryna

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Revani - tureckie ciasto kokosowo

pomarańczowe 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, kasza manna (**pszenica**), cukier, mleko owsiane bezglutenowe, wiórki kokosowe, skórka z pomarańczy, babka jajowata, olej rzepakowy, proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

16.07.2026
Czwartek

Śniadanie

Chleb żytni 60 g

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

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.

Słupki marchewki 20 g

Śliwka 1/2szt

Herbata truskawka z poziomką 150ml

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

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml

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

II danie

Paluszki rybne z mintaja 60g (2szt)

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

Ziemniaki 150 g

Surówka z białej kapusty z marchewką i

koperkiem 60g

Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, koperek

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Chałka 2szt

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże

Miód pszczeli 20 g

17.07.2026
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

Kremowy pasztet drobiowy(wyrób własny)

30g

Składniki: udo z kurczaka trybowane, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, natka pietruszki

Pomidor 20g

Kawa zbożowa bezglutenowa na mleku

owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe, kawa zbożowa bezglutenowa

Zupa

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml

Składniki: brokuły, ziemniaki, pietruszka, korzeń, marchew, por, 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 (karotenyl),

II danie

Pancakes 2szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, cukier, **mleko owsiane** bezglutenowe, babka jajowata, soda oczyszczona

Polewa na jogurcie wegańskim z morelami

80g

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

Mini marchewki 60 g

Składniki: marchewki, olej rzepakowy

Woda z melisą I cytryną 150ml

Składniki: woda, melisa, cytryna

Podwieczorek

Słupki warzyw 60g

Składniki: kalarepa, papryka czerwona, ogórek

Hummus z czarnuszką 30g

Składniki: ciecierzycza sucha, **sezam**, nasiona, oliwa, czosnek, cytryna, czarnuszka

