

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

Jadłospis wegetariański 13.07-17.07.2026

📅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 sło­du jęczmienne­go, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwar­zania mąki: kwas askorbinowy

Masło 5 g

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

Kremowy Twarożek (z mleka) 30 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz

Ogórek zielony 20 g

Koktajl na maślan­ce z truskawkami 100ml

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

Zupa

Zupa jarzynowa z kalarepką i fasolką szparagową i ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kalarepa, fasolka szparagowa, pietruszka, korzeń, por, śmietanka 30% (z **mleka**),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 muszkatołowa

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 siemie lńiane pestki dyni

Masło 5 g

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

Plasterki sera żółtego dojrzewającego 20 g

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

Papryka słupki 20g

Nektarynka 1/2szt

Herbata wiśniowa 150 ml

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

Zupa

Barszcz biały na zakwasie z ziemniakami i majerankiem 250ml

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

II danie

Kotleciki z grochu, cukinii z tymiankiem i skórką z cytryny 60g

Składniki: groch, cukinia, **jaja** kurze całe, marchew, mąka **pszenna**, tymianek, cytryna cebula, olej rzepakowy, czosnek, płatki drożdżowe nieaktywne

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

Twarożek straciatella 30g

Składniki: kremowy twarożek (z **mleka**), czekolada deserowa (masa kakowa 54%, cukier, masło kakaowe, odtłuszczony 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,

📅15.07.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenno- żytni 60g

Składniki: maa **pszenna** woda suszony zakwas **żytni**, płatki ziemniaczane, drożdże, słód **jeczmienny**,

Masło 5 g

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

Jajecznica 60g

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

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, śmietanka 30% (z **mleka**), marchew, por, pietruszka, korzeń, oregano suszone, bazylia świeża

Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb graham (mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna** graham 1850 drożdże,sól)

II danie

Klopsiki z ciecierzycy 60g (1szt)

Składniki: ciecierzycza sucha, kasza jaglana, cebula, mąka **pszenna**, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszan­ka ziół, cukier), **jaja**, oregano suszone, zioła prowansalskie

Dip jogurtowo-miętowy 30g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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 z kaszy manny 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, kasza manna (**pszenica**), **jaja** kurze całe, cukier, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, wiórki kokosowe, skórka z pomarańczy, 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 słód **jeczmienny**

Masło 5 g

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

Kremowy Twarożek (z mleka) 30 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz

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**, perłowa, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, olej rzepakowy, łubczyk, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotleciki z batata, marchewki i fasoli 60g

Składniki: bataty, marchew, biała fasola, nasiona suche, **jaja** kurze całe cebula, czosnek, płatki drożdżowe nieaktywne, olej rzepakowy

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, **jaja**, 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

Masło 5 g

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

Kremowy pasztet z pieczonych warzyw

30g
Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki

Pomidor 20g

Kawa zbożowa 150ml

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Zupa

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml

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

II danie

Pancakes 2szt

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

Polewa jogurtowa z morelami 80g

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

