

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

Jadłospis bez mleka I jaj 24.08-28.08.2026

📅24.08.2026 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,

Oliwa 5 g

Plasterki sera wegańskiego 20 g

Składniki: oda, olej kokosowy (19%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości (laktan kwasu glukozowego, kwas mlekowy), barwnik (beta-karoten), witamina d2, witamina b12.

Ogórek zielony 20 g

Jabłko 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

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**), marchew, pietruszka, korzeń, koperek, śmietanka wegańska

II danie

Makaron penne pełnoziarnisty 150 g

Składniki: pełnoziarnista mąka **pszenna** durum, woda

Sos a’la carbonara z szynką wieprzową

120g

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, cebula, śmietanka wegańska oregano, czosnek

Groszek zielony 60 g

Składniki: groszek zielony, olej rzepakowy

Woda z ogórkiem i miętą 150ml

Składniki: woda, ogórek zielony, mięta

Podwieczorek

Jogurt wegański z siemieniem lnianym i z miodem 150g

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

📅25.08.2026 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

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

Pomidor 20g

Herbata Idziemy na jagody 150ml

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

Zupa

Bisaara - marokańska zupa krem z suszonego bobu 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, bób, oliwa, imbir, papryka słodka, pieprz, kmin rzymski, czosnek

Grzanki z chleba graham 10g

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

II danie

Kuleczki z kurczaka 60g (1szt)

Składniki: udo z kurczaka, bułka weka (**pszenica**), marchew, cebula, czosnek

Sos po marokańsku 50g

Składniki: pomidory w puszcze krojone, cukinia, czosnek, cebula, papryka słodka, kmin rzymski, kurkuma, cynamon

Kasza orkiszowa 100 g

Kalafior z sezamem 60g

Składniki: kalafior, olej rzepakowy, **sezam**, nasiona

Woda z pomarańczą 150ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Budyń kokosowy 150ml

Składniki: mleczko kokosowe, skrobia ziemniaczana,„

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

📅26.08.2026 Środa

Śniadanie

Chleb żytni 60g

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

Oliwa 5 g

Plasterki szynki wieprzowej 20 g

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

Rzodkiewka 20 g

Śliwki 1szt

Herbata gruszką z jabłkiem 150ml

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

Zupa

Barszcz ukraiński z drobną fasolką i ziemniakami 250ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, zakwas z buraka, śmietanka wegańska, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, lubczyk

II danie

Sos z pieczonych jabłek z cynamonem i żurawiną 120g

Składniki: jabłko, żurawina suszona,cynamon, cytryna

Ryż paraboliczny 100 g

Surówka z marchewki z rodzynkami 60g

Składniki: marchew, rodzyнки, olej rzepakowy

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Słupki ogórka i marchewki 60g

Dip koperkowy 30g

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

📅27.08.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150g

Składniki: **mleko owsiane** bezglutenowe, płatki kukurydziane

Chleb pszenno- żytni 30g

Składniki: maa **pszenna** woda suszony zakwas **żytni**, płatki ziemniaczane, drożdże, sól **jęczmienny**,

Oliwa 5 g

Plasterki sera wegańskiego 20 g

Składniki: oda, olej kokosowy (19%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości (laktan kwasu glukozowego, kwas mlekowy), barwnik (beta-karoten), witamina d2, witamina b12.

Kalarepa słupki 20g

Herbata owocowa z mango 150ml

Składniki: kwiat hibiskusa, owoc truskawki (26,3%), jabłko, aromaty, owoc mango (0,2%), liść stevia

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml

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

II danie

Paluszki rybne z mintaja 60 g (2szt)

Składniki: **mintaj** filety bez skóry (**ryba**) mąka **pszenna**, typ 450 olej rzepakowy skrobia ziemniaczana sól przyprawa ziołowa drożdże piekarskie, prasowane woda

Ziemniaki 150 g

Surówka z białej i czerwonej kapusty 60g

Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, natka pietruszki

Woda z cytryną i miętą 150ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Chlebek chrupki żytni 10 g

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

Hummus buraczany 30g

Składniki: ciecierzycy sucha, , burak, **sezam**, nasiona, czosnek, oliwa, cytryna

📅28.08.2026 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

Plasterki sera wegańskiego 20 g

Składniki: oda, olej kokosowy (19%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości (laktan kwasu glukozowego, kwas mlekowy), barwnik (beta-karoten), witamina d2, witamina b12.

Ogórek zielony 20 g

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: napój owsiany bezglutenowy, kakao

Zupa

Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 250ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, kasza jaglana, pietruszka, korzeń, marchew, śmietanka wegańska, por, koperek

II danie

Kopytka 120g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana

Gulasz wegetariański z soczewicą 120g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, papryka, cukinia, cebula, olej rzepakowy

Marchew na parze z sezamem 60g

Składniki: marchew, **sezam**., olej rzepakowy

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Jogurt wegański straciatella 30g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), czekolada gorzka,

Wafle kukurydziane 10 g

Składniki: grys kukurydziany, ziarno kukurydzy, ryż biały, sól himalajska

