

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

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,

Masło 5 g

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

Plastry sera żółtego 20g

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

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 30% (z **mleka**)

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 30% (z **mleka**), oregano, , czosnek

Groszek zielony 60 g

Składniki: groszek zielony, olej rzepakowy

Woda z ogórkiem i miętą 150ml

Składniki: woda, ogórek zielony, mięta

Podwieczorek

Jogurt naturalny z mielonym siemieniem

Inianym i miodem 150g

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

25.08.2026
Wtorek

KUCHNIA MAROKAŃSKA

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%

Jajko gotowane 1szt

Pomidor 20g

Herbata Idziemy na jagody 150ml

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

Zupa

Bisaara - marokańska zupa krem z suszoneg bobu 250ml

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

Groszek ptysiowy 7 g

Składniki: **jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól

II danie

Kuleczki z kurczaka 60g (1szt)

Składniki: udo z kurczaka, **jaja** kurze całe, 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: **mleko**, śmietanka 30% (**mleko**), mleczko kokosowe, mąka **pszenna**,

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

Jadalospis standardowy 24.08-28.08.2026

26.08.2026
Środa

Śniadanie

Chleb żytni 60g

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

Masło 5 g

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

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 gruszka 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 30% (z **mleka**), 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, melisą

Podwieczorek

Słupki ogórka i marchewki 60g

Dip jogurtowo koperkowy 30g

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

27.08.2026
Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki kukurydziane

Chleb pszenno- żytni 30g

Składniki: mąa **pszenna** woda suszony zakwas **żytni**, płatki ziemniaczane, drożdże, słód **jęczmienny**,

Masło 5 g

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

Kremowy Twarożek 30 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**)

Kalarepa słupki 20g

Herbata owocowa z mango 150ml

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

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml

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

II danie

Paluszek **rybne** z **mintaja** 60 g (2szt)

Składniki: **mintaj** filety bez skóry (**ryba**) mąka **pszenna**, 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, olej rzepakowy

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: ciecierzycza 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

Masło 5 g

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

Plastry sera żółtego 20g

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

Ogórek zielony 20 g

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao

Zupa

Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 250ml

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

II danie

Kopytka 120g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna** , **jaja** kurze całe, 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

Twarożek straciatella 30g

Składniki: kremowy twarożek (z **mleka**), czekolada gorzka

Wafle kukurydziane 10 g

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

