

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



Jadłospis wegetariański 24.08-28.08.2026				
24.08.2026 Poniedziałek	25.08.2026 Wtorek KUCHNIA MAROKAŃSKA	26.08.2026 Środa	27.08.2026 Czwartek	28.08.2026 Piątek
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, 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%)	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 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.	Śniadanie Chleb żytni 60g Składniki: mąka żytnia woda naturalny zakwas chlebowy (mąka żytnia woda) sól drożdże, sól jęczmienny 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 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	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, sól 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	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 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)	Zupa Bisaara - marokańska zupa krem z suszoneg bobu 250ml Składniki: woda, ziemniaki, bób, oliwa, imbir, papryka słodka, pieprz, kmin rzymski, czosnek Groszek ptysiowy 7 g Składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól	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	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	Zupa Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 250ml Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, kasza jagłana, pietruszka, korzeń, marchew, śmietanka 30% (z mleka), por, koperek
II danie Makaron penne pełnoziarnisty 150 g Składniki: pełnoziarnista mąka pszenna durum, woda Sos a'la carbonara z fasolą 120g Składniki: fasola czerwona suche nasiona, śmietanka 30% (z mleka), cebula, olej rzepakowy, oregano, czosnek Groszek zielony 60 g Składniki: groszek zielony, olej rzepakowy Woda z ogórkiem i miętą 150g Składniki: woda, ogórek zielony, mięta	II danie Klopsiki z ciecierzycy 60g (1szt) Składniki: ciecierzycza sucha, kasza jagłana, cebula,, pomidory suszone w oleju,oregano suszone, zioła prowansalskie 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	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	II danie Kotleciki marchewkowo-groszkowe 60 g Składniki: marchew,groszek zielony,ziemniaki,jaja kurze całe,płatki drożdżowe,bułka tarta(pszenica),cebulą,olej rzepakowy,koperek 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	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 Jogurt naturalny z mielonym siemieniem lnianym i miodem 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), siemie lniane, miód pszczeli	Podwieczorek Budyń kokosowy 150ml Składniki: mleko, śmietanka 30% (mleko), mleczko kokosowe, mąka pszenna, Wafle ryżowe 10g Składniki: ryż brązowy	Podwieczorek Słupki ogórka i marchewki 60g Dip jogurtowo koperkowy 30g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek	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	Podwieczorek Twarożek straciatella 30g Składniki: kremowy twarożek (z mleka), czekolada gorzka Wafle kukurydziane 10 g Składniki: grys kukurydziany, ziarno kukurydzy, ryż biały, sól himalajska