



 12.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150g

Składniki: napój **owsiany** bezglutenowy, płatki kukurydziane

Chleb żytni ze słonecznikiem 30 g

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

Oliwa 5g

Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami. 30g

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, rzepakowy, pomidory suszone, czosnek

Ogórek 20 g

Herbata z granatem 150 g

Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu(0,3%)

Zupa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml

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

II danie

Makaron penne 150 g

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

Sos bolognese z mięsa wieprzowego 120g

Składniki: passata pomidorowam wieprzowina łopatka, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, bazyliia suszona, oregano

Woda z cytryną i imbirem 150ml

Składniki: woda, cytryna, imbir

Podwieczorek

Jogurt wegański z truskawkami i wanilią (wyrób własny) 30g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), truskawki, cukier z prawdziwą wanilią

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

 13.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb żytni z pomidorami 60g

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) mąka **żytnia**, **razowa**, pomidory suszone, mąka **pszenna**, ekstrakt siodu **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy

Oliwa 5g

Plasterki sera wegańskiego 20g

Składniki: składniki: olej kokosowy, woda, skrobia, sól morsa, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasosowości, betakaroten, wit. b2 i b12

Papryka słupki 20g

Jabłko 1/2szt

Herbata z żurawiną 150ml

Składniki: woda, herbata żurawinowa (kwiat hibiskusa owoc żurawiny (30%) owoc dzikiej róży jabłko naturalne aromaty)

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem 250ml

Składniki: woda, marchew, porcja rosółowa z kury, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, porcja rosółowa z kaczki, pietruszka, korzeń, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyyczajnej), por, kurze rapki świeże, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pieczone kotleciki drobiowo-brokulowe 60g (1szt)

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, brokuły, **jaja** kurze całe, bułka weka (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, cebula, czosnek, pieprz

Dip koperkowy 30g

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

Kasza orkiszowa 100 g

Buraczki duszone na parze z jabłkiem 60g

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, ocet jabłkowy

Kompot jabłkowo-śliwkowy z cynamonem 150g

Składniki: woda, jabłko, śliwki, cynamon

Podwieczorek

Krem daktylowo-kakaowy z bananem 30g

Składniki: banan, daktyle suszone, kakao 16%, proszek

Chlebek chrupki żytni 10 g

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

 14.10.2026 Środa

KUCHNIA ANGIELSKA

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Oliwa 5g

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

Rzodkiewka 20 g

Banan 1/2szt

Herbata malina z cytryną 150 g

Składniki: : owoc maliny (50,4%), kwiat hibiskusa, owoc cytryny (10%), aromaty naturalne, liść jeżyny

Zupa

Krem ziemniaczano - porowy 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, por, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, śmietanka wegańska, czosnek, tymianek, rozmaryn suszony, oregano

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

Drobna fasolka po brytyjsku w sosie pomidorowo-warzywnym 120g

Składniki: pulpa pomidorowa, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, marchew, cebula, natka pietruszki, por, olej rzepakowy, czosnek, majeranek, kolendra, pieprz, papryka słodka

Ryż paraboliczny 100 g

Woda z pomarańczą 150ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Krucze ciasteczka 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

 15.10.2026 Czwartek

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 5g

Pasta jajeczna 30g

Składniki: **jaja** kurze całe, oliwa

Ogórek zielony 20 g

Kawa zbożowa 150g

Składniki: napój owsiany bezglutenowy, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem 250ml

Składniki: woda, pulpa pomidorowa, marchew, pietruszka, korzeń, ryż biały, koncentrat pomidorowy, por, śmietanka wegańska, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kuleczki z łososia 70 g (6szt)

Składniki: **łosoś** atlantycki (**ryby**), mąka **pszenna**, panierka (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, cytryna, pietruszka

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kapusty kiszzonej 60g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, koperek, olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 150ml

Składniki: woda, porzeczki czerwone, jabłko, czarne jagody, maliny, wiśnie

Podwieczorek

Jogurt wegański z pieczoną gruszką, nasionami słonecznika i miodem 150ml

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), gruszka, nasiona słonecznika, miód pszczeni

 16.10.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb graham 60 g

Składniki: mąka **pszenna** 750, mąka **pszenna** graham 1850, drożdże, sól

Oliwa 5g

Parówka z szynki 1szt

Składniki: mięso wieprzowe z szynki 95%, sól, skrobia ziemniaczana, białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przyprawy i ich ekstrakty

Ogórek kiszony 20 g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Ketchup 15g

Składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają **seler**),ekstrakt chilli.

Herbata czarna porzeczka z cytryną 150ml

Składniki: woda, herbata czarna porzeczka z cytryną (owoc porzeczki czarnej (50%), kwiat hibiskusa, skórka cytryny (8%), naturalne aromaty, liść jeżyny.)

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml

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

II danie

Pierogi z soczewicą i suszonymi pomidorami 210g (4szt)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, pomidory suszone w oleju (pomidory suszone, olej rzepakowy),

Brokuł gotowany na parze 60g

Składniki: brokuły, olej rzepakowy

Woda z imbirem 150ml

Składniki: woda, imbir

Podwieczorek

Domowy kisiel z truskawkami (wyrób własny) 150g

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda