

📅 22.07.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki owsiane 15 g**Napój sojowy** 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Gruszka 10 g**Kiwi** 10 g**Chałki pszenne** 20 g

Składniki: mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól

Margaryna Flora Light (soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Miód pszczeli 10 g**Herbata malinowa bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

II Śniadanie

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

100 g

Posiłek

Żurek z ziemniakamiSkładniki: 125 g woda, 60 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 50 g ziemniaki, 15 g zakwas na żurek (**żyto**), 3 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprzWłoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, porZakwas na żurek: woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego📅 23.07.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g**Napój sojowy** 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułki pszenne zwykłe 20 g

Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier

Margaryna Flora Light (soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pieczeń rzymska drobiowaSkładniki: 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g **jaja** kurze całe**Pomidor ze szczypiorkiem**

Składniki: 20 g pomidor, 2 g szczypiorek

Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata z lipy

II Śniadanie

Morele 80 g

Posiłek

Zupa fasolowa z ziemniakamiSkładniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskieWłoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por📅 24.07.2024 **Środa**

I Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g**Napój sojowy** 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól.

Margaryna Flora Light (soja) 6 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Paprykarz rybnySkładniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprzWłoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por**Papryka czerwona** 20 g**Herbata truskawkowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata truskawkowa

Herbata truskawkowa: Owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

II Śniadanie

Mus brzoskwiniowo - dyniowy

Składniki: 40 g brzoskwinia, 40 g dynia

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnymSkładniki: 160 g woda, 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskieBukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, **fasola** szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony
Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, porAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 25.07.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kakao na napoju roślinnymSkładniki: 150 g napój **sojowy**, 2 g kakao deco morrenoNapój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**ryboflawina** (B2), B12, D2)**Bułka pszenna z margaryną roślinną**Składniki: 30 g chleb **pszenny**, 5 g margaryna flora lightChleb pszenny: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem**

Składniki: 30 g kukurydza, mrożona, 3 g oliwa z oliwek, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

Ogórek 20 g

II Śniadanie

Koktajl buraczkowy z bananem na napoju sojowymSkładniki: 80 g napój **sojowy**, 30 g banan, 20 g burakNapój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**ryboflawina** (B2), B12, D2)

Posiłek

Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakamiSkładniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g kapusta kiszona, 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskieWłoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

📅 26.07.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Płatki żytnie 20 g**Napój sojowy** 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenny graham 20 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Margaryna Flora Light (soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

JajecznicaSkładniki: 30 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy**Rzodkiewka** 20 g**Herbata rooibos, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

II Śniadanie

Koktajl wiśniowo- bananowy na napoju roślinnymSkładniki: 100 g napój **sojowy**, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 20 g bananNapój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**ryboflawina** (B2), B12, D2)

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskamiSkładniki: 180 g woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g **jaja** kurze całe, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g wołowina pieczeń

📅 29.07.2024 **Poniedziałek****I Śniadanie****Kakao na napoju roślinnym**Składniki: 150 g napój **sojowy**, 2 g kakao deco morrenoNapój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**rybo**flawina (B2), B12, D2)**Bułka pszenna z margaryną roślinną**Składniki: 30 g chleb **pszenny**, 5 g margaryna flora lightChleb pszenny: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Jajko gotowane**Składniki: 30 g **jaja** kurze całe**Rzodkiewka** 20 g**II Śniadanie****Koktajl z jagodami**Składniki: 110 g napój **sojowy**, 40 g czarne jagody, mrożoneNapój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**rybo**flawina (B2), B12, D2)**Posiłek****Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym**Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, porBukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, **fasola** szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony📅 30.07.2024 **Wtorek****I Śniadanie****Kasza manna (pszenica)** 20 g**Napój sojowy** 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenno-żytni 20 g

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

Margaryna Flora Light (soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta mięsno - warzywnaSkładniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowyWłoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por**Pomidor** 20 g**Herbata malinowa bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

II Śniadanie**Sok marchwiowo-jabłkowy 100%**

150 g

Posiłek**Barszcz ukraiński z ziemniakami**Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g burak, 1 g natka pietruszki, 1 g cytryna, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowyWłoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por📅 31.07.2024 **Środa****I Śniadanie****Płatki kukurydziane** 20 g**Napój sojowy** 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułka pszenna z margaryną roślinnąSkładniki: 20 g chleb **pszenny**, 5 g margaryna flora lightChleb pszenny: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Pasta z groszku**

Składniki: 30 g groszek zielony, mrożony, 1 g pieprz, 1 g czosnek, 1 g oliwa z oliwek

Ogórek kiszony 20 g**Kompot agrestowo - żurawinowy**

Składniki: 100 g woda, 15 g agrest, 15 g Żurawina suszona

Żurawina suszona: żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy

II Śniadanie**Placki z jabłkiem**Składniki: 45 g jabłko, 7 g napój **sojowy**, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g cukier z prawdziwą wanilią, 1 g cukier, 1 g cynamonNapój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**rybo**flawina (B2), B12, D2)

Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

Posiłek**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem**Składniki: 140 g woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 30 g pulpa pomidorowa, 15 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, porAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 01.08.2024 **Czwartek****I Śniadanie****Płatki jaglane** 15 g**Napój sojowy** 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenno-żytni 20 g

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

Margaryna Flora Light (soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta z awokadoSkładniki: 15 g awokado, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g limonka, 1 g pieprz**Papryka czerwona** 20 g**Herbata rooibos, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

II Śniadanie**Frytki warzywne pieczone**Składniki: 50 g pietruszka, korzeń, 40 g marchew, 40 g **seler** korzeniowy, 3 g ziola prowansalskie, 3 g olej rzepakowy**Posiłek****Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**Składniki: 165 g woda, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g kalafior, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por📅 02.08.2024 **Piątek****I Śniadanie****Makaron pszenny bezjajeczny** 15 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułki pszenne zwykłe 20 g

Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier

Margaryna Flora Light (soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasztet z ciecierzycy pieczonejSkładniki: 20 g ciecierzycza, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszkiWłoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por**Mini marchewki** 20 g**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata miętowa

II Śniadanie**Koktajl szpinakowo - bananowy**Składniki: 80 g napój **sojowy**, 10 g szpinak, mrożony, 10 g bananNapój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**rybo**flawina (B2), B12, D2)**Posiłek****Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym**Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g ogórek kiszony, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskieWłoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: 40 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 10 g jabłko, 3 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Sos warzywny

Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 30 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Banan 80 g

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej

Składniki: 40 g ciecierzycza konserwowa, 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: 50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 2 g por, 1 g miód pszczeli

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 100 g woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Mus brzoskwiniowy

Składniki: 50 g brzoskwinia

Herbatniki pełnoziarniste (**pszenica, żyto**) 10 g

Składniki: pełnoziarnista mąka pszenna, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia pszenna, syrop ryżowy, sól,

Obiad

Kotlet jajeczny

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Sos paprykowy

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Fasolka szparagowa, mrożona 50 g

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 100 g woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Arbuz 80 g

Obiad

Makaron z mięsem i warzywami

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g cukinia, 20 g papryka czerwona, 20 g marchew, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyyczajnej

Sos pomidorowy

Składniki: 30 g pulpa pomidorowa, 5 g cebula, 1 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 1 g pieprz

Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 30 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Ryż biały 30 g

Sos chrzanowy

Składniki: 25 g napój **sojowy**, 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

Napój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**ryb**oflawina (B2), B12, D2)

Surówka z buraka, jabłka i cebuli

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: 100 g woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Morele 80 g