

📅 28.10.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym

Składniki: 200 g napój **sojowy**, 2 g kakao deco morreno
 Napój **sojowy**: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (B2), B12, D2)

Kanapka z szynką z indyka i pomidorem

Składniki: 30 g chleb **pszemno-żytni**, 20 g pomidor, 20 g szynka z indyka, 7 g margaryna flora light

Chleb **pszemno-żytni**: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

II Śniadanie

Budyń waniliowy z sosem truskawkowym

Składniki: 80 g napój **sojowy**, 20 g truskawki, mrożone, 7 g skrobia ziemniaczana, 2 g margaryna flora light, 1 g cukier z prawdziwą wanilią

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

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

Posiłek

Krem z pieczoną papryką, ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym

Składniki: 130 g woda, 60 g ziemniaki, 50 g papryka czerwona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 1.07 g koperki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

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

📅 29.10.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki ryżowe 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)

Kanapka z chlebem graham i tłuszczem roślinnym

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 5 g margaryna flora light

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem

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

Rzodkiewka 20 g**Herbata z cytryną**

Składniki: 150 g woda, 3 g cytryna, 1 g herbata owoce lasu

Herbata owoce lasu: Kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

II Śniadanie

Mus z selera i banana

Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 50 g banan

Posiłek

Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym

Składniki: 130 g woda, 35 g bataty, 30 g cukinia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza kuskus (**pszenica**), 15 g napój **migdałowy**, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

Napój **migdałowy**: Woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morską

📅 30.10.2024 **Środa**

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)

Kanapka z hummusem i natką pietruszki

Składniki: 30 g ciecierzyca konserwowa, 20 g chleb **pszemno-żytni**, 5 g margaryna flora light, 4 g olej rzepakowy, 0 g natka pietruszki, 0 g czosnek

Chleb **pszemno-żytni**: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Papryka czerwona 20 g**Herbata z melisy bez cukru**

Składniki: 150 g woda, 1 g herbata z melisy

II Śniadanie

Galaretką owocową z brzoskwinia

Składniki: 150 g brzoskwinia, 3 g Żelatyna, 3 g miód pszczeli

Posiłek

Krem z groszku

Składniki: 130 g woda, 60 g ziemniaki, 40 g groszek zielony, mrożony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 31.10.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Płatki orkiszowe 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 pszemno-żytni 20 g

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

Margaryna flora light 6 g**Pasta z groszku**

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 4 g oliwa z oliwek, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek kiszony 20 g**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: 150 g woda, 1 g herbata miętowa

II Śniadanie

Mus marchwiowo - dyniowy

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: 130 g woda, 40 g zupa jarzynowa, mrożona, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g ryż biały, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zupa jarzynowa, mrożona: ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka

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

Dzień wolny

Obiad

Pulpety gotowane z piersi kurczaka

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułki **pszenne** zwykłe, 6 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

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

Kasza jęczmienna, wiejska 30 g Buraczki duszone

Składniki: 55 g burak, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot wiśniowy

Składniki: 150 g woda, 35 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Łazanki z kapustą kiszoną

Składniki: 50 g kapusta kiszona, 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

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

Sos pomidorowy

Składniki: 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Woda z cytryną i miętą

Składniki: 150 g woda, 3 g cytryna, 0 g mięta

Podwieczorek

Kisiel jagodowy do picia

Składniki: 110 g woda, 50 g jagody mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

Obiad

Klopsy z dorsza w sosie warzywno-koperkowym

Składniki: 35 g **dorsz** świeży (**ryba**), 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykłe, 3 g koperek

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

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

Kasza kuskus (**pszenica**) 30 g

Surówka z marchewki

Składniki: 50 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 0 g cytryna

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 150 g woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy

Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g ciecierzycza konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Sos warzywny

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g pieprz

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

Bukiet jarzyn

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g brokuły, mrożone, 20 g kalafior, mrożony, 5 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy, bez cukru

Składniki: 150 g woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Pomarańcza 100 g

📅 04.11.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki orkiszowe 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 5 g**Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem**

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

Rzodkiewka 20 g**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: 150 g woda, 1 g herbata owocowa

II Śniadanie

Mus ananasowy

Składniki: 80 g ananas

Posiłek

Barszcz czerwony z botwinką, ziemniakami i koperkiem

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 40 g burak, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g koperk, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek

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

📅 05.11.2024 **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)

Kanapka z chlebem graham i tłuszczem roślinnym

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g margaryna flora light

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Pasta mięsno - warzywna

Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy

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

Rzodkiewka 20 g

II Śniadanie

Koktajl brzoskwiniowy

Składniki: 100 g napój **sojowy**, 30 g brzoskwinia

Napój **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

Żurek z ziemniakami

Składniki: 130 g woda, 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 60 g ziemniaki, 15 g zakwas na żurek (**żyto**), 3 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

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

Zakwas na żurek (**żyto**): woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

📅 06.11.2024 **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)

Chleb pszenny zwykły 20 g

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

Margaryna flora light 5 g**Paprykarz rybny**

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

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

Ogórek kiszony 20 g**Herbata malinowa, bez cukru**

Składniki: 150 g woda, 1 g herbata malinowa

Herbata malinowa: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

II Śniadanie

Budyń jaglany na mleku z sosem jagodowym

Składniki: 100 g napój **sojowy**, 20 g jagody mrożone, 10 g kasza jaglana

Napój **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

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 150 g woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g pulpa pomidorowa, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

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

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 07.11.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym

Składniki: 200 g napój **sojowy**, 2 g kakao deco morreno

Napój **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**, 7 g margaryna flora light

Chleb **pszenny**: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Pieczeń rzymska drobiowa

Składniki: 10 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g mięso z podudzia indyka, bez skóry, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe

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

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

Pomidor 20 g

II Śniadanie

Mus marchwiowo - dyniowy

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Zupa cebulowa z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: 130 g woda, 60 g ziemniaki, 55 g cebula, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g olej rzepakowy

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

📅 08.11.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 20 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)

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Margaryna flora light 5 g**Pasta z awokado**

Składniki: 25 g awokado, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g limonka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek 20 g**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata miętowa

II Śniadanie

Herbatniki pełnoziarniste (pszenica, żyto) 15 g

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

Sok marchwiowy 100% 150 g

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną

Składniki: 150 g woda, 50 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza manna (**pszenica**), 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

Obiad

Pęczotto z warzywami w sosie własnym

Składniki: 25 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 25 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 15 g groszek zielony, mrożony, 15 g cukinia, 7 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 1 g czosnek

Kompot agrestowo - żurawinowy

Składniki: 100 g woda, 25 g agrest, 25 g Żurawina suszona

Żurawina suszona: żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy

Podwieczorek

Banan 80 g

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej

Składniki: 40 g ciecierzycza konserwowa, 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Sos warzywny

Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g pieprz

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

Surówka szwedzka

Składniki: 40 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy, bez cukru

Składniki: 150 g woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Pomarańcza 150 g

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi indyka

Składniki: 35 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 g**Jaja** kurze całe, 4 g bułki **pszenne** zwykłe, 3 g cebula, 3 g olej rzepakowy

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

Puree ziemniaczane

Składniki: 80 g ziemniaki, 2 g margaryna flora light, 2 g napój **sojowy**, 0 g sól biała

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

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: 50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli, 0 g por

Kompot z czarnej porzeczki

Składniki: 100 g woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Obiad

Naleśniki z ciecierzycą, jabłkami, brzoskwinią i sosem truskawkowym

Składniki: 50 g napój **sojowy**, 30 g ciecierzycza konserwowa, 30 g jabłko, 20 g brzoskwinia, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g truskawki, mrożone, 10 g**jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 2 g miód pszczeli, 1 g cukier

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

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 150 g woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Gruszka 130 g

Obiad

Kotleciki z morszczuka

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g olej rzepakowy, 1 g cebula, 1 g **jaja** kurze całe

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

Ziemniaki 80 g

Sos paprykowy

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Bukiet jarzyn

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g brokuły, mrożone, 20 g kalafior, mrożony, 3 g olej rzepakowy

Kompot malinowy

Składniki: 150 g woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia

Składniki: 165 g woda, 45 g truskawki, 5 g skrobia ziemniaczana