

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 31-03-2024 762 kcal	Płatki jaglane na napoju roślinnym z żurawiną 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, pomidor 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Żurek z kiełbaską i ziemniakami 200g (pszenica, seler) Kurczak z ryżem i warzywami w sosie słodko kwaśnym 180g (seler, soja) Kompot wieloowocowy 150ml	Koktajl szarlotkowy z płatkami owsianymi na napoju roślinnym 80g, wafelek ryżowy 1 szt, woda (owies)
WTOREK 01-04-2024 846 kcal	Chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, roślinny serek malinowy 15g, dżem 100% owoców 7g, kakao na napoju roślinnym 150g (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ogórkowa z makaronem 200g (pszenica, seler) Połędwiczki drobiowe, ziemniaki, gotowany kalafior z bułką tartą 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Chleb graham 30g, pasta z tuńczyka 20g, papryka 20g, herbata melisa bez cukru 150g (pszenica, ryba- tuńczyk)
ŚRODA 02-04-2024 803 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, jajecznicza 25g, ogórek 20g, woda (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z marchewki z groszkiem ptysiowym 200g (pszenica, jaja, seler) Naleśniki bez cukru z roślinnym serkiem i musem jagodowym 180g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Bułeczka wieloziarnista 30g, margaryna roślinna 3g, pasztet domowy 20g, papryka 20g, herbata z lipy bez cukru 150ml (pszenica)
CZWARTEK 03-04-2024 719 kcal	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, pasta warzywna ze szczypiorkiem 20g, rzodkiewka 30g, sałata 3g, kawa zbożowa z napojem roślinnym (pszenica, żyto, jęczmień)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200g (seler) Chilli con carne z czerwoną fasolą, pomidorami, papryką i kukurydzą, kasza bulgur 120g, 50g (pszenica) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowe owsiane muffinki z owocami - wypiek wł. 40g, jabłko ½ szt, herbata owocowa bez cukru 150ml (pszenica, jaja)
PIĄTEK 04-04-2024 745 kcal	Pudding ryżowy na napoju roślinnym z jabłkiem i cynamonem 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, wegański ser żółty 15g, ogórek kiszony 20g, woda (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krupnik jęczmienny 200g (jęczmień, seler) Pieczona miruna w panierce, ziemniaki, mini marchewka z oliwą 80g, 80g, 50g (pszenica, jaja, ryba - miruna) Kompot wieloowocowy 150ml	Galaretki owocowa 80g, chrupki kukurydziane do rączki 3g, woda (-)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 07-04-2024 619 kcal	Płatki owsiane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, szynka z pieczonego indyka - wyr. wł. 15g, pomidor 20g, woda (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Wiosenna zupa z kapustą 200g (seler) Pieczone podudzia z kurczaka bez kości, ziemniaki, buraczki gotowane 50g+30ml, 80g,50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Roślinny jogurt z mango i otrębami pszennymi 80g, herbatniki 10g, herbata rumiankowa bez cukru 150ml (pszenica)
WTOREK 08-04-2024 714 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, wegański ser żółty 15g, papryka 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Rosół z makaronem 200g (pszenica, jaja, seler) Schab w sosie własnym, ziemniaki, brokuł z pary z oliwą 50g, 80g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Bułeczka wieloziarnista 30g, serek roślinny z rzodkiewką i szczypiorkiem 20g, ogórek 20g, herbata owocowa bez cukru 150 (pszenica, żyto)
ŚRODA 09-04-2024 906 kcal	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, domowy pasztet mięsno - warzywny - wyr. wł. 15g, ogórek kiszony 20g, bawarka z napojem roślinnym bez cukru (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną z zacierką 200g (pszenica, jaja, seler) Spaghetti bolognese z mięskiem cielęcym - drobiowym, kalafior z pary z oliwą z oliwek 160g, 50g (pszenica, seler) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczne ciasto marchewkowe 40g, gruszka ½ szt, herbata rumiankowa bez cukru 150ml (pszenica, jaja)
CZWARTEK 10-04-2024 836 kcal	Kluski lane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, szynka z pieca - wyr. wł. 15g, ogórek 20g, herbata z lipy bez cukru 150ml (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz czerwony z ziemniaczkami 200g (seler) Pierogi z mięskiem wieprzowo - wołowym polane masłem, fasolka szparagowa z bułką tartą 90g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Chleb mieszany 3g, margaryna roślinna 3g, roślinny serek jagodowy 20g, banan 30g, kawa zbożowa z napojem roślinnym 50ml (pszenica, jęczmień, żyto)
PIĄTEK 11-04-2024 768 kcal	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, pasta jajeczna 20g, szczypiorek 3g, rzodkiewka 20g, kawa zbożowa z napojem roślinnym (pszenica, żyto, jęczmień, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 200g (pszenica, jaja, seler) Łosoś w roślinnym sosie szpinakowo - śmietanowym, ryż na sypko, marchewka pieczona 50g, 80g, 50g (ryba - łosoś) Kompot wieloowocowy 150ml	Czekoladowa kasza manna na napoju roślinnym z musem wiśniowym 80g (pszenica)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 14-04-2024 766 kcal	Płatki jaglane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, szynka z indyka 15g, ogórek 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa z grochu łuskanego z ziemniaczkami 200g (seler) Makaron z jogurtem roślinnym i musem truskawkowym 180g (pszenica) Kompot wieloowocowy 150ml	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, pasta z tuńczykiem 20g, pomidor 20g, herbata rumiankowa bez cukru 150ml (pszenica, żyto, ryba - tuńczyk)
WTOREK 15-04-2024 750 kcal	Chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, wegański ser żółty 20g, papryka 20g, kawa zbożowa z napojem roślinnym (pszenica, jęczmień, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ziemniaczana 200g (seler) Fileciki drobiowe w sosie pomidorowym, kasza jaglana brukselka gotowana 50g+30g, 80g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Koktajl bananowo - jagodowy na napoju roślinnym 80g, wafel ryżowy 10g, woda (-)
ŚRODA 16-04-2024 756 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, omlet bananowy 30g, serek roślinny 10g, woda (pszenica, owies, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krupnik jęczmienny 200g (jęczmień, seler) Sznycielek wieprzowy z pieca, ziemniaczki z koperkiem, buraczki, marchewka z oliwą 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Deserek waniliowo - kakaowy z serka roślinnego bez cukru 80g, gruszka 1/3 szt, woda (pszenica)
CZWARTEK 17-04-2024 608 kcal	Ryż na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, szynka wiejska 15g, papryka 20g, herbata z lipy bez cukru 150ml (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 200g (pszenica, seler) Kaszotto z soczewicą i warzywami 180g (pszenica) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczne racuszki bez cukru z jabłkiem i roślinnym sosem waniliowym 60g, herbatka owocowa bez cukru 150ml (pszenica, jaja, mleko)
PIĄTEK 18-04-2024 686 kcal	Bułka wieloziarnista 30g z z margaryną roślinną 3g, pasta jajeczna z awokado 15g, rzodkiewka 20g herbata rumiankowa bez cukru 150ml (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa jarzynowa z zacierką 200g (pszenica, jaja, seler) Klopsiki rybne z dorsza w bezmlecznym sosie koperkowym, ziemniaczki, fasolka szparagowa z bułką tartą 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja, ryba-dorsz) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowy kisiel z owocami 80g, domowa bułeczka bezmleczna 20g z margaryną roślinną 3g, woda (pszenica, jaja)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 21-04-2024 713 kcal	Płatki jęczmienne na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, szynka wiejska 15g, rzodkiewka 20g, herbata z lipy bez cukru 150ml (pszenica, żyto, jęczmień)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa kalafiorowa z makaronem 200g (pszenica, seler) Kasza pęczak z sosem warzywno - mięsnym z dodatkiem cielęcinki, ogórek kiszony 180g, 60g (jęczmień, seler) Kompot wieloowocowy 150ml	Roślinny koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym 80g, chrupki kukurydziane 3g, woda (-)
WTOREK 22-04-2024 695 kcal	Chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, jajecznica 25g, ogórek 20g, kawa zbożowa na napoju roślinnym (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa koperkowa z ryżem 200g (seler) Łazanki z cielęcinką i indykiem, kapustą i warzywami 180g (pszenica) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczne pełnoziarniste gofry 40g, roślinny serek brzoskwinowy 20g, banan 1/3 szt, herbata z lipy bez cukru 150ml (pszenica, jaja)
ŚRODA 23-04-2024 892 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, domowy schab pieczony w ziołach - wyr. wł. 15g, pomidor 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Rosół z makaronem 200g (pszenica, jaja, seler) Kotlet drobiowy, ziemniaczki, pieczony seler i pietruszka 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczne ciasto z uciaraną z truskawkami 40g, woda (pszenica, jaja)
CZWARTEK 24-04-2024 776 kcal	Bułka wieloziarnista 30g margaryna roślinna 3g, domowy pasztet mięsno - warzywny z suszoną śliwką 30g, ogórek kiszony 20g, herbata bawarka z napojem roślinnym (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz biały niezabielany z ziemniaczkami 200g (pszenica, seler) Gołąbki bez zawijania z ryżem w sosie pomidorowym, brokuł gotowany z oliwą z oliwek 50g + 50ml, 80g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Budyń waniliowy na napoju roślinnym z musem malinowym 80g, gruszka 1/3 szt, woda (pszenica)
PIĄTEK 25-04-2024 724 kcal	Płatki owsiane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, ser żółty wegański 15g, papryka 20g, herbata rumiankowa bez cukru 150ml (pszenica, żyto, owies)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi 200g (pszenica, seler) Bezmleczne leniwe z koktajlem z owoców leśnych 180g (pszenica, jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, pasta rybna z makrelą 20g, ogórek kiszony 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml (pszenica, ryba - makrela)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 28-04-2024 762 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, pomidor 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ziemniaczana 200g (seler) Gulasz drobiowy z marchewką i pietruszką, kasza bulgur, ogórek kiszony tarty 50g+30g, 80g, 50g (pszenica, seler) Kompot wieloowocowy	Koktajl bananowo - szpinakowy na napoju roślinnym 80g, chrupki kukurydziane 3g (-)
WTOREK 29-04-2024 846 kcal	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 25g, ogórek 20g, woda (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (seler) Makaron kokardki w sosie warzywnym z soczewicą 180g (pszenica) Kompot wieloowocowy	Bezmleczne ciasto drożdżowe z owocami 60g, kakao (pszenica, jaja)
ŚRODA 30-04-2024 803 kcal	Chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, szynka wiejska - wyr. wł.15g, rzodkiewka 20g, kakao na napoju roślinnym 150g (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 200g (pszenica, seler) Klopsiki drobiowe w roślinnym sosie koperkowym, kasza bulgur, gotowany kalafior z oliwą 80g+50ml, 100g, 80g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy	Roślinny deser jogurtowo - kokosowy z mango 80g, herbatniki pełnoziarniste 10g (pszenica)
PIĄTEK 02-05-2024 819 kcal	Płatki owsiane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, wegański ser żółty 15g, ogórek kiszony 20g, woda (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z ziemniaka i pora z grzankami 200g (pszenica) Ryż z roślinnym koktajlem truskawkowym 180g (-) Kompot wieloowocowy	Weka 30g, pasta z zielonego groszku 20g, papryka 20g, herbata owocowa bez cukru 150g (pszenica)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.