

Jadłospis 09.2025 bezmleczny

📅08.09.2025 Poniedziałek

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, śmietana roślinna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami 220g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), truskawki, mrożone, cukier

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Gruszka

Energia: 589 kcal Białko: 20.5 g Tłuszcze: 8.7 g Węglowodany: 101.8 g

📅09.09.2025 Wtorek

Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, śmietana roślinna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, ryż biały, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gyros z kurczaka z sosem majonezowo-czosnkowym 120g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, majonez (jaja pasteryzowane, musztarda, olej rzepakowy,) czosnek

Ryż brązowy, gotowany 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Kisiel z jabłkiem 180g

Składniki: woda, jabłko, mąka ziemniaczana, cukier

Energia: 606 kcal Białko: 32 g Tłuszcze: 20.2 g Węglowodany: 67.2 g

📅10.09.2025 Środa

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), marchew, kurczak, tuszka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pieczony udzik z kurczaka 100g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Bufet warzywno - owocowy

Ciasto drożdżowe 50g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, napój sojowy, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), drożdże piekarskie, prasowane

Energia: 627 kcal Białko: 21 g Tłuszcze: 31.5 g Węglowodany: 59.2 g

📅 11.09.2025 Czwartek

Zupa krem z dyni z grzankami 300ml

Składniki: woda, dynia, ziemniaki, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cynamon

Pęczotto z ciecierzycą i warzywami 220g

Składniki: kasza **jęczmienna**, pęczak, papryka czerwona, cukinia, marchew, ciecierzycza, nasiona suche, cebula, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, czosnek

Salata z papryką 100g

Składniki: papryka czerwona, sałata, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Gofry na napoju owsianym z powidłami śliwkowymi 40g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **napój owsiany**, powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, soda oczyszczona, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Energia: 643 kcal Białko: 17.7 g Tłuszcze: 21 g Węglowodany: 91.1 g

📅 12.09.2025 Piątek

Zupa koperkowa z makaronem 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), śmietana roślinna, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczona miruna z ziołami i cytryną 100g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, cytryna, zioła prowansalskie

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Bukiet warzyw na parze 100g

Składniki: bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony)

Bufet warzywno - owocowy

Jabłko

Energia: 497 kcal Białko: 23.7 g Tłuszcze: 19.2 g Węglowodany: 52.3 g

📅 15.09.2025 Poniedziałek

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), kasza **jęczmienna**, perłowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Knedle z morelą 220g

Składniki: knedle z morelą (mąka **pszenna**, ziemniaki, morela, woda, **jaja**, cukier, olej rzepakowy, sól,) truskawki, cukier

Salatka owocowa 100g

Składniki: jabłko, banan, gruszka, cukier, cytryna

Bufet warzywno - owocowy

Śliwki

Energia: 709 kcal Białko: 21.9 g Tłuszcze: 9.3 g Węglowodany: 129.7 g

📅 16.09.2025 Wtorek

Zupa barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), kapusta biała, śmietana roślinna, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają seler), przyprawy i ekstrakty przypraw), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kotlet mielony wieprzowy 100g

Składniki: wieprzowina łopatka, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450, cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Buraczki duszone 100g

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Jabłko

Energia: 616 kcal Białko: 26.8 g Tłuszcze: 17.6 g Węglowodany: 82.8 g

📅 17.09.2025 Środa

Rosół drobiowy z makaronem 300ml

Składniki: woda, marchew, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), por, cebula, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak z warzywami w aromatycznych przyprawach 120g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, papryka czerwona, mrożona, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), przyprawa ziołowa, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, sos sojowy, olej rzepakowy

Kasza bulgur gotowana 100g

Składniki: woda, kasza bulgur (pszenica), sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Kisiel z jabłkiem 180g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 646 kcal Białko: 41.9 g Tłuszcze: 21 g Węglowodany: 68 g

📅 18.09.2025 Czwartek

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), szczaw konserwowy (szczaw, sól), jaja kurze całe, śmietana roślinna, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti pełnoziarniste z sosem z czerwonej soczewicy z warzywami 220g

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy

Surówka z białej kapusty z koperkiem 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy, musztarda (gorczyca), cukier, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Budyń waniliowy na napoju owsianym 150g

Składniki: napój owsiany, skrobia ziemniaczana, cukier

Energia: 703 kcal Białko: 25.8 g Tłuszcze: 20.4 g Węglowodany: 98 g

📅 19.09.2025 Piątek

Krem pomidorowo-paprykowy na wywarze warzywnym z grzankami 300ml

Składniki: woda, papryka czerwona, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), pomidory w puszcze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, czosnek, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona

Smażony fileć z miruny w chrupiącej panierce 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), jaja kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty kiszzonej 100g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Ciasto marchewkowe 40g

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

Energia: 683 kcal Białko: 24.2 g Tłuszcze: 34.8 g Węglowodany: 65 g

📅 22.09.2025 Poniedziałek

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), makaron pszeniny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), porcja rosółowa, śmietana roślinna, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz warzywny z czerwoną fasolą 120g

Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), papryka czerwona, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy

Kasza bulgur gotowana 100g

Składniki: woda, kasza bulgur (pszenica), sól biała

Ogórek kiszony 100g

Bufet warzywno - owocowy

Śliwki

Energia: 572 kcal Białko: 20.4 g Tłuszcze: 13.4 g Węglowodany: 84.4 g

📅 23.09.2025 Wtorek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300g

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, śmietana roślinna, pietruszka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g

Składniki: wieprzowina łopatkowa, pomidory w puszcze krojone, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy, czosnek

Ryż brązowy gotowany 100g

Surówka z kapusty pekińskiej, białej rzodkiewki i marchewki 100g

Składniki: kapusta pekińska, biała rzodkiewka, marchew, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Ciasto drożdżowe 50g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, napój sojowy, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), drożdże piekarskie, prasowane

Energia: 653 kcal Białko: 25 g Tłuszcze: 31.4 g Węglowodany: 64.1 g

📅24.09.2025 Środa

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), śmietana roślinna, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej 100g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jaja kurze całe, mąka kukurydziana, płatki kukurydziane (grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morską, melasa cukru trzcinowego), olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Mini marchewki 100g

Bufet warzywno - owocowy

Koktajl truskawkowy na jogurcie kokosowym 200ml

Składniki: jogurt kokosowy, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 609 kcal Białko: 32.1 g Tłuszcze: 17.3 g Węglowodany: 79.9 g

📅25.09.2025 Czwartek

Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), groch, nasiona suche, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Naleśniki z dżemem i polewą owocową 320g

Składniki: napój owsiany, mąka pszenna, typ 450, truskawki, dżem, jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Gruszka

Energia: 606 kcal Białko: 20.9 g Tłuszcze: 15.6 g Węglowodany: 88.9 g

📅26.09.2025 Piątek

Krem z białych warzyw z grzankami na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muskatowa, tymianek

Filet z miruny panierowany 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, jaja kurze całe, sól biała

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z białej kapusty z marchewką i cebulą 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, śmietana roślinna, musztarda (gorczyca), sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Kisiel z jabłkiem 180g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 577 kcal Białko: 23.2 g Tłuszcze: 20.3 g Węglowodany: 70.9 g

📅29.09.2025 Poniedziałek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, śmietana 12%, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami 220g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), truskawki, mrożone, cukier

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Jabłko

Energia: 613 kcal Białko: 21 g Tłuszcze: 14.2 g Węglowodany: 92.2 g

 **30.09.2025 Wtorek**

Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Eskalopki z kurczaka 120g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna gotowana 100g

Składniki: woda, kasza jęczmienna, perłowa, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Budyń śmietankowy na napoju owsianym 150g

Składniki: skrobia ziemniaczana, cukier, napój owsiany

Energia: 561 kcal Białko: 29.2 g Tłuszcze: 16.1 g Węglowodany: 71.3 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.