

Jadłospis 09.2025 Wegański

08.09.2025 Poniedziałek

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300ml

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

Makaron z truskawkami 220g

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), truskawki, mrożone, wegański jogurt, 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, wegańska śmietana, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, ryż biały, margaryna roślinna, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Tofu z sosem jogurtowo-czosnkowym 120g

Składniki: tofu, wegański jogurt, 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, kisiel w proszku, cukier

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

10.09.2025 Środa

Zupa kapuśniak na wywarze warzywnym z ziemniakami 300ml

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

Kotlet z czerwonej soczewicy 100g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, siemie lniane, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, por

Bufet warzywno - owocowy

Ciasto drożdżowe 50g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, siemie lniane, napój roślinny, 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 jogurcie roślinnym z powidłami śliwkowymi 40g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **napój roślinny**, wegański jogurt, powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier), **siemie lniane**, 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), wegańska śmietana, koperk, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Smażony ryż z warzywami 220g

Składniki: ryż, włoszczyzna w tym **seler**, papryka, marchewka, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz

Bukiet warzyw na parze 100g

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

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

Pierogi z truskawkami i polewą owocową 220g

Składniki: pierogi z truskawkami (mąka **pszenna**, truskawki, woda, **siemie lniane**, cukier, olej rzepakowy, sól), wegański jogurt, 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, wegańska śmietana, 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 z ciecierzycy i kaszy 100g

Składniki: kasza jaglana, gotowana, ciecierzycza, nasiona suche, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **siemie lniane**, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

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 wegetariański z makaronem 300ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), por, cebula, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Cukinia faszerowana kaszą i warzywami 220g

Składniki: cukinia, kasza bulgur, marchew, pietruszka, cebula, pomidory w puszcze, sos sojowy, olej rzepakowy

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 na wywarze warzywnym 300ml

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

Spaghetti pełnoziarniste z sosem z czerwonej soczewicy z warzywami i wegańskim serem 220g

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, soczewica czerwona, nasiona suche, wegański ser, 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 150g

Składniki: napój roślinny, 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), pomidory w puszcze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, margaryna roślinna, czosnek, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona

Kotlet sojowy ze szczypiorkiem 100g

Składniki: kotlety sojowe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450, szczypiorek, sól, pieprz

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, siemie lniane, 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 pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), wegańska śmietana, 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, wegańska śmietana, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsiki warzywne w sosie pomidorowym 120g

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

Ryz brązowy gotowany 100g

Surówka z kapusty pekińskiej, białej rzodkwi i marchewki 100g

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

Bufet warzywno - owocowy

Ciasto drożdżowe 50g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, siemie lniane, napój roślinny, 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), wegańska śmietana, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zielony kotlet brokułowo-serowy 100g

Składniki: brokuły, wegański ser, siemie lniane, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże)

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Mini marchewki 100g

Bufet warzywno - owocowy

Koktajl truskawkowy na jogurcie wegańskim 200ml

Składniki: wegański jogurt, truskawki, mrożone, napój roślinny, 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 bananowym "twarożkiem" i polewą owocową 320g

Składniki: napój roślinny, mąka pszenna, typ 450, truskawki, mrożone, banany, wegański jogurt, siemie lniane, 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 pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muskatołowa, tymianek

Placuszki marchewkowe z dipem ziołowym 220g

Składniki: marchew, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, siemie lniane cebula, wegański jogurt, zioła prowansalskie, pieprz, sól biała

Surówka z białej kapusty z marchewką i cebulą 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, wegańska śmietana, 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, wegańska śmietana, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, margaryna roślinna, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami 220g

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), truskawki, mrożone, wegański jogurt, 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 pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet jaglano - ryżowy 120g

Składniki: kasza jaglana, ryż, marchew, cebula, 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 150g

Składniki: skrobia ziemniaczana, cukier, napój roślinny

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

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