

Jadłospis HIRSZFELDA bezmleczny na 11.2025

📅03.11.2025 Poniedziałek

Barszcz biały z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, kielbasa biała parzona, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), marchew, śmietana roślinna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Spaghetti z sosem neapolitańskim z warzywami 220g

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy

Surówka z marchewki 100g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 654 kcal Białko: 27.1 g Tłuszcze: 26.4 g Węglowodany: 72.5 g

📅04.11.2025 Wtorek

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), ryż biały, śmietana roślinna, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsiki wieprzowe w sosie śmietanowym na baize śmietany roślinnej 120g

Składniki: wieprzowina łopatką, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), śmietana roślinna, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy

Kasza bulgur gotowana 100g

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

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

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

Ciasto drożdżowe 40g

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

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 743 kcal Białko: 32.5 g Tłuszcze: 31.5 g Węglowodany: 77.4 g

📅05.11.2025 Środa

Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, brokuł, mrożony, chleb pszemno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z soczewicą 220g

Składniki: mąka pszenna, woda, soczewica czerwona 30 %, suszone pomidory, olej roślinny rzepakowy, sól, cebula, marchew, pieprz czarny, curry, rozmaryn, natka pietruszki

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

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

Wafle ryżowe 30g

Składniki: Ryż, sól

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 695 kcal Białko: 25.5 g Tłuszcze: 20.9 g Węglowodany: 98.6 g

📅06.11.2025 Czwartek

Zupa grochowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Kotlet z piersi z kurczaka panierowany 100g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jaja kurze całe, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Mini marchewki 120g

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 611 kcal Białko: 37.2 g Tłuszcze: 14.8 g Węglowodany: 77.2 g

📅 07.11.2025 Piątek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300g

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, śmietana roślinna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Smażony filet 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

Bukiet warzyw na parze 100g

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

Pomarańcza

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 545 kcal Białko: 30.1 g Tłuszcze: 22.4 g Węglowodany: 50.2 g

📅 12.11.2025 Środa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

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

Spaghetti bolognese 220g

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Budyń waniliowy 150g

Składniki: napój owsiany, skrobia ziemniaczana, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 702 kcal Białko: 30.8 g Tłuszcze: 27.3 g Węglowodany: 78.7 g

📅 13.11.2025 Czwartek

Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana roślinna, pietruszka, korzeń, koperek, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy 100g

Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Buraczki duszone 100g

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

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 597 kcal Białko: 27.3 g Tłuszcze: 25.5 g Węglowodany: 60.2 g

📅 14.11.2025 Piątek

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 lauowy, ziele angielskie, cynamon

Filet z mintaja panierowany 100g

Składniki: mintaj, 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

Koktajl truskawkowy na jogurcie 200ml

Składniki: jogurt sojowy, truskawki, mrożone, napój sojowy, tłuszczu, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 642 kcal Białko: 33.5 g Tłuszcze: 20.5 g Węglowodany: 76.1 g

📅 17.11.2025 Poniedziałek

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

Makaron z truskawkami 220g

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

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Ciasto drożdżowe 40g

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

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 624 kcal Białko: 25 g Tłuszcze: 9.3 g Węglowodany: 104.7 g

📅 18.11.2025 Wtorek

Rosół z kurczaka z makaronem 300g

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

Kaszotto z kaszy jęczmiennej z ciecierzycą i warzywami 220g

Składniki: kasza jęczmienna, perłowa, papryka czerwona, cukinia, marchew, ciecierzycą, nasiona suche, cebula, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, czosnek

Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana roślinna, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Wafle kukurydziane 20g

Składniki: kukurydza, sól

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 684 kcal Białko: 19.8 g Tłuszcze: 23.3 g Węglowodany: 90.5 g

📅 19.11.2025 Środa

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml

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

Eskalopki z kurczaka w delikatnym sosie 120g

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

Ryż brązowy, gotowany 100g

Surówka z kapusty pekińskiej, białej rzodkwi i marchewki 100g

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

Mandarynki

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 597 kcal Białko: 29.4 g Tłuszcze: 25.1 g Węglowodany: 56.1 g

📅 20.11.2025 Czwartek

Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml

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

Kotlet schabowy 100g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Gotowana marchewka z groszkiem 100g

Składniki: marchew z groszkiem, (marchew 60%, groszek zielony 40%), skrobia ziemniaczana,

Budyń waniliowy 150g

Składniki: napój owsiany, skrobia ziemniaczana, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 644 kcal Białko: 34 g Tłuszcze: 23.3 g Węglowodany: 70.9 g

📅21.11.2025 Piątek

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron pszenny, śmietana roślinna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, 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

Mini marchewki 100g

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 542 kcal Białko: 25.3 g Tłuszcze: 21.7 g Węglowodany: 57.1 g

📅24.11.2025 Poniedziałek

Żurek z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana roślinna, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kielbasa śląska, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Spaghetti z sosem neapolitańskim z czerwoną soczewicą 220g

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy

Ciasto marchewkowe 40g

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

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 677 kcal Białko: 20.7 g Tłuszcze: 25.8 g Węglowodany: 84.9 g

📅25.11.2025 Wtorek

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, czosnek, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona

Pieczony udzik z kurczaka 100g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 120g

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

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

Pomarańcza

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 620 kcal Białko: 21.1 g Tłuszcze: 31.5 g Węglowodany: 58.5 g

📅26.11.2025 Środa

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym 300ml

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

Naleśniki z konfiturą i sosem truskawkowym 320g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jogurt sojowy, truskawki, mrożone, konfitura owocowa, napój ryżowy, jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Kisiel owocowy 150g

Składniki: woda, kisiel w proszku, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 632 kcal Białko: 27.6 g Tłuszcze: 17.5 g Węglowodany: 87.6 g

27.11.2025 Czwartek

Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami 300ml

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

Stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej 100g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana roślinna, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Koktajl truskawkowy na jogurcie 200ml

Składniki: jogurt sojowy, truskawki, mrożone, napój sojowy, tłuszczu, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 689 kcal Białko: 35.4 g Tłuszcze: 19.2 g Węglowodany: 88.2 g

28.11.2025 Piątek

Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne z morszczuka 100g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty kiszonej 100g

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

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 595 kcal Białko: 29.5 g Tłuszcze: 19.5 g Węglowodany: 69.9 g

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