

Jadłospis 10.2025 Wegański

📅 01.10.2025 Środa

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, 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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 520 kcal Białko: 21.0 g Tłuszcze: 17.3 g Węglowodany: 67.3 g

📅 02.10.2025 Czwartek

Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 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 i przyprawy), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pęczotto z ciecierzycą i warzywami 220g

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

Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, musztarda, olej rzepakowy, śmietana roślinna, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Ciasto drożdżowe 50g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, siemię lniane, napój roślinny, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), drożdże piekarskie, prasowane

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 630 kcal Białko: 17.1 g Tłuszcze: 21.6 g Węglowodany: 82.6 g

📅 03.10.2025 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 laurowy, ziele angielskie, cynamon

Smażony ryż z warzywami 220g

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

Śliwki

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 535 kcal Białko: 23.2 g Tłuszcze: 11.2 g Węglowodany: 79.1 g

📅 06.10.2025 Poniedziałek

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, śmietana roślinna, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski śląskie z okrasą z bułeczki 220g

Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, woda, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cukier, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Gruszka

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 550 kcal Białko: 21.5 g Tłuszcze: 16.6 g Węglowodany: 71.6 g

📅 07.10.2025 Wtorek

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, 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

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

Kisiel owocowy 150g

Składniki: woda, kisiel w proszku, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 647 kcal Białko: 26.4 g Tłuszcze: 32.2 g Węglowodany: 57.1 g

 **08.10.2025 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, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kotlet jaglano - ryżowy 120g

Składniki: kasza jaglana, ryż, marchew, cebula, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, por

Ciasto marchewkowe 40g

Składniki: marchew, siemię lniane, mąka pszenna, typ 450, cukier, olej rzepakowy

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 642 kcal Białko: 18.6 g Tłuszcze: 36.1 g Węglowodany: 55.7 g

 **09.10.2025 Czwartek**

Rosół wege z makaronem 300g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), por, 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 jęczmienna, perłowa, gotowana 100g

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 594 kcal Białko: 16.8 g Tłuszcze: 16.9 g Węglowodany: 84.1 g

 **10.10.2025 Piątek**

Krem pomidorowo-paprykowy na wywarze warzywnym z grzankami 297ml

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

Makaron ryżowy z warzywami 220g

Składniki: makaron ryżowy, papryka włoszczyzna w tym seler, papryka, marchewka, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz

Śliwki

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 524 kcal Białko: 24.9 g Tłuszcze: 19.3 g Węglowodany: 58.4 g

13.10.2025 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, por, natka pietruszki, , sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

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%, olej rzepakowy, cebula

Surówka z marchewki 100g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Ciasto drożdżowe 50g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, **siemię lniane**, **napój roślinny**, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), drożdże piekarskie, prasowane

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 709 kcal Białko: 22.8 g Tłuszcze: 26.4 g Węglowodany: 90.5 g

15.10.2025 Środa

Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml

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

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

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 681 kcal Białko: 34 g Tłuszcze: 20.9 g Węglowodany: 86.2 g

16.10.2025 Czwartek

Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml

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

Naleśniki z bananowym "twarożkiem" i polewą owocową 320g

Składniki: **napój roślinny**, mąka pszenna, typ 450, truskawki, mrożone, banany, wegański jogurt, **siemię lniane**, cukier, olej rzepakowy

Salatka owocowa 100g

Składniki: jabłko, banan, gruszka, cukier, cytryna

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 562 kcal Białko: 20.1 g Tłuszcze: 12.5 g Węglowodany: 97.9 g

17.10.2025 Piątek

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

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

Kotlet sojowy 100g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty kiszonej 100g

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

Pomarańcza

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 665 kcal Białko: 30.7 g Tłuszcze: 28.5 g Węglowodany: 67.5 g

20.10.2025 Poniedziałek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana roślinna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami 220g

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

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 609 kcal Białko: 20.5 g Tłuszcze: 10.6 g Węglowodany: 100.9 g

21.10.2025 Wtorek

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana roślinna, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

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

Kasza gryczana gotowana 100g

Składniki: woda, kasza gryczana, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

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

Ciasto drożdżowe 50g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, **siemię lniane**, **napój roślinny**, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), drożdże piekarskie, prasowane

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 760 kcal Białko: 27.2 g Tłuszcze: 28.7 g Węglowodany: 88.5 g

22.10.2025 Środa

Zupa zacierkowa 300ml

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

Zielony kotlet brokułowo-serowy 100g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Mini marchewki 100g

Koktajl truskawkowy na jogurcie sojowym 200ml

Składniki: jogurt sojowy, truskawki, mrożone, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 730 kcal Białko: 34.2 g Tłuszcze: 18.3 g Węglowodany: 102.3 g

23.10.2025 Czwartek

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

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, por

Gruszka

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 671 kcal Białko: 22.8 g Tłuszcze: 21.4 g Węglowodany: 93.5 g

24.10.2025 Piątek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g

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

Placuszki marchewkowe 220g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z białej kapusty z marchewką i cebulą 100g

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

Kisiel z jabłkiem 150g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 650 kcal Białko: 22.4 g Tłuszcze: 23.7 g Węglowodany: 76.4 g

27.10.2025 Poniedziałek

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, 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, cukier, olej rzepakowy, sól,), wegański jogurt, truskawki, cukier

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Pomarańcza

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 550 kcal Białko: 14.9 g Tłuszcze: 7 g Węglowodany: 99.6 g

28.10.2025 Wtorek

Zupa koperkowa z makaronem 300ml

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

Kotlet z ciecierzycy i kaszy 100g

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

Ryż brązowy, gotowany 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

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

Ciasto marchewkowe 40g

Składniki: marchew, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, siemie lniane, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 681 kcal Białko: 16.5 g Tłuszcze: 26.5 g Węglowodany: 88.2 g

29.10.2025 Środa

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy

Kotlet serowy wegański 100g

Składniki: ser wegański, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, olej rzepakowy, musztarda, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 648 kcal Białko: 30.2 g Tłuszcze: 23.8 g Węglowodany: 71.7 g

 30.10.2025 Czwartek

Rosół wege 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 lauowy, 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 marchewki 100g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Budyń waniliowy 150g

Składniki: napój owsiany, skrobia ziemniaczana, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 710 kcal Białko: 33.8 g Tłuszcze: 23.5 g Węglowodany: 89 g

 31.10.2025 Piątek

Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 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 i przyprawy), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy

Placuszki z sosem truskawkowym 220g

Składniki: mąka pszenna, olej rzepakowy, napój owsiany, proszek do pieczenia, truskawki, cukier,

Gruszka

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 625 kcal Białko: 28.5 g Tłuszcze: 23 g Węglowodany: 69.3 g

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