

# Jadłospis HIRSZFELDA WEGAŃSKI na 11.2025

## 03.11.2025 Poniedziałek

### 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

### Makaron z sosem pomidorowym 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%, sól, pieprz

### 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 warzywne w sosie śmietanowym 120g

Składniki: ciecierzycza, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), śmietana roślinna, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por),

### 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, **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: 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, mrożony, brokuł, chleb pszenno-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, cukier, 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, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

### Zielony kotlet brokułowo-serowy 100g

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

### 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 roślinnapietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, 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)

### 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), śmietana roślinnakoperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Spaghetti z sosem neapolitańskim z czerwoną soczewicą i z wegańskim serem 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%, ser wegański, cebula, olej rzepakowy

### 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 roślinnapietruszka, korzeń, koperek, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Kotlet z ciecierzycy i kaszy 100g

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

### 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 pszemno-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

### Placuszki marchewkowe z dipem ziołowym 220g

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

### Surówka z kapusty kiszzonej 100g

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

### Koktajl truskawkowy na jogurcie sojowym 200ml

Składniki: jogurt sojowy, truskawki, mrożone, 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, 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

### Wafle ryżowe 30g

Składniki: ryż, sól

### Bufet warzywno-owocowy

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

## 📅 18.11.2025 Wtorek

### Rosół wegetariański z makaronem 300g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 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, ciecierzycy, nasiona suche, cebula, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, czosnek

### Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, olej rzepakowy, 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

### Kotlet z kalafiora 120g

Składniki: kalafior, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, bułka tarta, 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 sojowy 100g

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

### 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

### Makaron z truskawkami 220g

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

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

### Spaghetti z sosem neapolitańskim z czerwoną soczewicą i z wegańskim serem 220g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, ser wegański, 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, siemie lniane, 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

### Tofu panierowane 100g

Składniki: tofu, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz

### Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 120g

### Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, cukier, 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 na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), szczaw konserwowy (szczaw, sól), śmietana roślinna, 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, siemień lniane, 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

### **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 Colesław** 100g

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

### **Koktajl truskawkowy na jogurcie sojowym** 200ml

Składniki: jogurt sojowy, truskawki, mrożone, 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, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, 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

### **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**.