

Jadłospis 10.2025 Wegetariański

 **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 18% (z mleka), koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa 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, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z mleka), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Ciasto drożdżowe

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, mleko krowie, 2% tłuszczu, 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 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

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 18% (z mleka), ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gotowane kluski leniwe z okrasą z bułeczki 220g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), 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: 543 kcal Białko: 22.5 g Tłuszcze: 16.6 g Węglowodany: 70.8 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 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Tofu z sosem majonezowo-czosnkowym 120g

Składniki: tofu, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 500, 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: 657 kcal Białko: 26.5 g Tłuszcze: 32.2 g Węglowodany: 60.1 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, miód pszczeli, por

Ciasto marchewkowe 50g

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

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: 601 kcal Białko: 18.8 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, masło ekstra (z mleka), 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 18% (z mleka), 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 i z żółtym serem 220g

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

Surówka z marchewki 100g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Ciasto drożdżowe

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

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 709 kcal Białko: 24.8 g Tłuszcze: 26.4 g Węglowodany: 88.5 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 twarożkiem i polewą owocową 220g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, twaróg sernikowy (serek śmietankowy, twaróg), mleko krowie, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Salatka owocowa 100g

Składniki: jabłko, banan, gruszka, cukier, cytryna

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 594 kcal Białko: 21.1 g Tłuszcze: 12.5 g Węglowodany: 95.9 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 18% (z mleka), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet jajeczny ze szczypiorkiem 100g

Składniki: , jaja kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450, szczypiorek, 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: 670 kcal Białko: 30.7 g Tłuszcze: 28.5 g Węglowodany: 70.5 g

📅 20.10.2025 Poniedziałek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami i serem 220g

Składniki: truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), cukier

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 615 kcal Białko: 23.5 g Tłuszcze: 10.6 g Węglowodany: 100.1 g

📅 21.10.2025 Wtorek

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z mleka), 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, jaja kurze całe, mleko krowie, 2% tłuszczu, 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 dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zielony kotlet brokułowo-serowy 100g

Składniki: brokuły, ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże)

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Mini marchewki 100g

Koktajl truskawkowy na jogurcie 200ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, mleko krowie, 2% tłuszczu, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 720 kcal Białko: 35.2 g Tłuszcze: 19.3 g Węglowodany: 97.3 g

23.10.2025 Czwartek

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, śmietana 18% (z mleka), 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, miód pszczeli, 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 18% (z mleka), seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Placuszki marchewkowe z dipem ziołowym 220g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z białej kapusty z marchewką i cebulą 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z mleka), musztarda (gorczyca), sól biała, pieprz

Kisiel z jabłkiem 150g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Bufet warzywno-owocowy

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

Knedle ze śliwkami z jogurtem 220g

Składniki: knedle ze śliwkami (ziemniaki, śliwki, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, jaja, cukier,), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Pomarańcza

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 507 kcal Białko: 12.9 g Tłuszcze: 7 g Węglowodany: 91.6 g

28.10.2025 Wtorek

Zupa koperkowa z makaronem 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), śmietana 18% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet z ciecierzycy i kaszy 100g

Składniki: kasza jaglana, gotowana, ciecierzycza, nasiona suche, jaja kurze całe, 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, jaja kurze całe, 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 laurowy

Kotlet serowy 100g

Składniki: ser żółty, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe

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 18% (z mleka), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 677 kcal Białko: 30.2 g Tłuszcze: 24.8 g Węglowodany: 72.7 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 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 marchewki 100g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Budyń waniliowy 150g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 705 kcal Białko: 33.8 g Tłuszcze: 25.5 g Węglowodany: 82 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 18% (z mleka), koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i przyprawy), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pancakes z sosem truskawkowym 220g

Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, mleko, proszek do pieczenia, truskawki, cukier,

Gruszka

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 620 kcal Białko: 30.5 g Tłuszcze: 23 g Węglowodany: 66.3 g

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