

Jadłospis HIRSZFELDA WEGETARIAŃSKI 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 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z twarogiem na słoń 220g

Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), ser twarogowy półtłusty (z mleka), śmietana 12% (z mleka), 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 18% (z mleka), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsiki warzywne w sosie śmietanowym 120g

Składniki: ciecierzycza, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), śmietana 18% (z mleka), 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, 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: 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 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 pszczoły, 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, 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 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 18% (z mleka), pietruszka, 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 18% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti z sosem neapolitańskim z czerwoną soczewicą 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), koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), cebula, olej rzepakowy

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Budyń waniliowy 150g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 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 18% (z mleka), pietruszka, 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, jaja kurze całe, 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, jaja kurze całe, 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 200ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, mleko krowie, 2% 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, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z truskawkami i serem 220g

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

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Ciasto drożdżowe 40g

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: 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, ciecierzycza, 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 18% (z mleka), 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 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

Kotlet z kalafiora 120g

Składniki: kalafior, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, jaja, 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 18% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

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

Gotowana marchewka z groszkiem 100g

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

Budyń waniliowy 150g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 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 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pancakes z sosem truskawkowym 320g

Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, mleko, proszek do pieczenia, truskawki, 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 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 czerwoną soczewicą 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), koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 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, masło ekstra (z mleka), czosnek, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona

Tofu panierowane 100g

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

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 18% (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 320g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z mleka), mleko krowie, 2% tłuszczu, 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

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 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

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: 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**.