Intendentpro

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

Jadłospis Cynamonowa_przedszkole 05-09.10.2026 - bezmleczna

05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek	07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek
Śniadanie **Płatki jaglane na napoju owsianym** 200g Składniki: napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), płatki jaglane **Chleb graham** 50 g Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże **Tłuszcz roślinny** 8 g **Ser wegański** 30 g Składniki: woda, olej kokosowy, skrobia, sól morska, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, kwas cytrynowy, ekstrakt z oliwek, witamina b12, beta-karoten **Pomidor** 25 g **Rukola** 5 g **Herbata ziołowa** 200ml Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)	**Śniadanie** **Bułka z ziarnami** 50 g Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemię lniane, płatki **owsiane**, drożdże, sól, cukier **Tłuszcz roślinny** 8 g **Szynka wieprzowa** 30 g Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw **Ogórek** 15 g **Rzodkiewka** 15 g **Kakao na napoju kokosowym** 200ml Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kakao 16%, proszek	**Śniadanie** **Chleb mieszany** 50 g Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól **Tłuszcz roślinny** 8 g **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 15g Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek **Szynka z kurczaka** 15 g Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne **Kalarepa słupki** 25g Składniki: kalarepa **Roszponka** 5 g **Herbata owocowa** 200ml Składniki: woda, herbata owocowa	**Śniadanie** **Chleb mazowiecki** 50 g Składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól **Tłuszcz roślinny** 8 g **Pasta z soczewicy z cebulką i jabłkiem** 10gSkładniki: soczewica czerwona, nasiona suche, jabłko, cebula, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, sól biała **Schab wieprzowy** 20 g Składniki: schab wieprzowy bez kości, sól, aromaty naturalne, białko wieprzowe kolagenowe, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw **Ogórek kiszony** 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól **Papryka czerwona** 15 g **Kawa inka na napoju owsianym** 200ml Składniki: napój **owsiany** (woda, **owies**, olej słonecznikowy, sól morska, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)	**Śniadanie** **Kasza kuskus na napoju sojowym** 200g Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi**, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morska, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kasza kuskus (**pszenica**) **Chleb żytni** 50 g Składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól **Tłuszcz roślinny** 8 g **Szynka z indyka** 30 g Składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna **Pomidor** 15 g **Mix sałat** 10g Składniki: sałata, sałata lodowa **Herbata owocowa** 200ml Składniki: woda, herbata owocowa
Obiad **Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 250ml Składniki: woda, cukinia, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy **Gulasz wieprzowy z pieczarkami** 130g Składniki: wieprzowina łopatka, woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, cebula, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy **Kasza jęczmienna** 130g Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa **Ogórek kiszony słupki** 60g Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól) **Woda z cytryną** 200ml Składniki: woda, cytryna **Jabłko** 100 g	**Obiad** **Rosół z zacierką jajeczną** 250ml Składniki: woda, marchew, kurczak, tuszka, zacierka **jajeczna** (mąka **pszenna**, **jaja**, kurkuma), por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki **Pałki pieczone z kurczaka 1 szt.** 120g Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy **Ziemniaki z koperkiem** 130g Składniki: ziemniaki, koperek **Sałata lodowa z winegret** 60g Składniki: sałata lodowa, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała **Woda z pomarańczą** 200ml Składniki: woda, pomarańcza **Gruszka** 100 g	**Obiad** **Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 250ml Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przyprawy **Makaron z owocami i siemieniem lnianym** 180g Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), jabłko, brzoskwinie kostka (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), gruszka, siemię lniane, olej rzepakowy **Polewa kokosowo - truskawkowa** 60g Składniki: truskawki, mrożone, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), cukier **Surówka z marchewki z sezamem** 60g Składniki: marchew, olej rzepakowy, cukier, **sezam**, nasiona, sok ze świeżej cytryny, sól biała **Kompot wieloowocowy** 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier **Melon** 100 g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszką kukurydzianą** 250ml Składniki: woda, dynia, kurczak, tuszka, marchew, kasza kukurydziana, kaczka, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, lubczyk świeży, natka pietruszki, przyprawy (z **gorczycą**) **Stripsy z mintaja** 60g Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (**mintaj**), mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, sól, drożdże, przyprawy) **Ziemniaki z koperkiem** 130g Składniki: ziemniaki, koperek **Fasolka szparagowa z bułką tartą** 60g Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy **Kompot jabłkowy** 200g Składniki: woda, jabłko **Banan** 120 g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml** 250ml Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, mrożone, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy **Kopytka ruskie z cebulką b/ml** 180g Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna** uniwersalna, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, przyprawy **Surówka z marchewki, selera i pora** 60g Składniki: marchew, por, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, sól biała, cukier **Woda z cytryną** 200ml Składniki: woda, cytryna **Śliwki** 100 g
Podwieczorek **Koktajl porzeczkowy na napoju sojowym b/ml** 150g Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi**, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morska, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), porzeczki czerwone, porzeczki czarne, mrożone, cukier **Wafle ryżowe** 20 g Składniki: ryż brązowy	**Podwieczorek** **Chlebek bananowy własnego wypieku b/ml i b/jaj** 50g Składniki: banan, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, cukier, soda oczyszczona, sól biała **Sok jabłkowy 100%** 100 g	**Podwieczorek** **Ślimaczki pizzowe z pastą pomidorową własnego wypieku b/ml** 100g Składniki: woda, mąka **pszenna** uniwersalna, ser wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól morska, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, kwas cytrynowy, ekstrakt z oliwek, witamina b12, beta-karoten), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy	**Podwieczorek** **Mango sticky rice - kokosowy ryż z musem mango b/ml** 180g Składniki: mango, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), ryż biały, cukier	**Podwieczorek** **Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt.** 24g Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%) **Galaretka malinowa** 150g Składniki: woda, maliny, mrożone, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Intendentpro

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

Jadłospis Asfaltowa_przedszkole 05-09.10.2026 - bezglutenowa

05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek	07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek
Śniadanie **Płatki jaglane na mleku** 200g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane **Pieczywo bezglutenowe** 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Ser edamski tłusty** 30 g Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia **Pomidor** 25 g **Rukola** 5 g **Herbata ziołowa** 200ml Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)	**Śniadanie** **Pieczywo bezglutenowe** 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Serek wiejski (z mleka)** 30 g Składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól **Ogórek** 15 g **Rzodkiewka** 15 g **Kakao na mleku** 200ml Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek	**Śniadanie** **Pieczywo bezglutenowe** 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 15g Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek **Szynka z kurczaka** 15 g Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne **Kalarepa słupki** 25g Składniki: kalarepa **Roszponka** 5 g **Mleko** 200g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu	**Śniadanie** **Pieczywo bezglutenowe** 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Pasta z soczewicy z cebulką i jabłkiem** 10g Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, jabłko, cebula, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, sól biała **Schab wieprzowy** 20 g Składniki: schab wieprzowy bez kości, sól, aromaty naturalne, białko wieprzowe kolagenowe, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw **Ogórek kiszony** 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól **Papryka czerwona** 15 g **Kawa inka na napoju kokosowym b/gl** 200ml Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa inka bezglutenowa (zboża 75% (**jęczmień**, **żyto**), cykoria-prażone)	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 200g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana **Pieczywo bezglutenowe** 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe. **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Szynka z indyka** 30 g Składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna **Pomidor** 15 g **Mix sałat** 10g Składniki: sałata, sałata lodowa **Herbata owocowa** 200ml Składniki: woda, herbata owocowa
Obiad **Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl** 250ml Składniki: woda, cukinia, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, przyprawy **Gulasz wieprzowy z pieczarkami b/gl** 130g Składniki: wieprzowina łopatka, woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, cebula, przyprawy **Kasza gryczana** 130g Składniki: woda, kasza gryczana **Ogórek kiszony słupki** 60g Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól) **Woda z cytryną** 200ml Składniki: woda, cytryna **Jabłko** 100 g	**Obiad** **Rosół z makaronem bezglutenowym** 250ml Składniki: woda, makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki **Pałki pieczone z kurczaka 1 szt.** 120g Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy **Ziemniaki z koperkiem** 130g Składniki: ziemniaki, koperek **Sałata lodowa z dipem czosnkowym** 60g Składniki: sałata lodowa, śmietana 18% (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz **Woda z pomarańczą** 200ml Składniki: woda, pomarańcza **Gruszka** 100 g	**Obiad** **Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 250ml Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przyprawy **Makaron z serem b/gl** 180g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron kukurydziany **Polewa jogurtowo - truskawkowa** 60g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier **Surówka z marchewki z sezamem** 60g Składniki: marchew, olej rzepakowy, cukier, **sezam**, nasiona, sok ze świeżej cytryny, sól biała **Kompot wieloowocowy** 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier **Melon** 100 g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszką kukurydzianą** 250ml Składniki: woda, dynia, kurczak, tuszka, marchew, kasza kukurydziana, kaczka, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, lubczyk świeży, natka pietruszki, przyprawy (z **gorczycą**) **Kotlet z morszczuka b/gl** 60g Składniki: **morszczuk** (**ryba**), marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, **jaja** kurze całe, por, pietruszka, korzeń, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), przyprawy **Ziemniaki z koperkiem** 130g Składniki: ziemniaki, koperek **Fasolka szparagowa na parze** 60g Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy **Kompot jabłkowy** 200g Składniki: woda, jabłko **Banan** 120 g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami b/gl** 250ml Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, mrożone, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, kaczka, tuszka, przyprawy **Kopytka ruskie z cebulką b/gl** 180g Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), olej rzepakowy, przyprawy **Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną** 60g Składniki: marchew, por, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, cukier **Woda z cytryną** 200ml Składniki: woda, cytryna **Śliwki** 100 g
Podwieczorek **Koktajl porzeczkowy na jogurcie** 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), porzeczki czarne, mrożone, porzeczki czerwone, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier **Wafle ryżowe** 20 g Składniki: ryż brązowy	**Podwieczorek** **Chlebek bananowy własnego wypieku b/gl** 50g Składniki: banan, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, soda oczyszczona, sól biała **Mleko** 100g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu	**Podwieczorek** **Pieczywo bezglutenowe zapiekane z pastą pomidorową i serem** 100g Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy	**Podwieczorek** **Mango sticky rice - kokosowy ryż z musem mango** 180g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mango, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), ryż biały, cukier	**Podwieczorek** **Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt.** 24g Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%) **Galaretka malinowa** 150g Składniki: woda, maliny, mrożone, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Intendentpro

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

Jadłospis Asfaltowa_przedszkole 05-09.10.2026 - wegetariańska

05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek	07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek
Śniadanie **Płatki jaglane na mleku** 200g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane **Chleb graham** 50 g Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Ser edamski tłusty** 30 g Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia **Pomidor** 25 g **Rukola** 5 g **Herbata ziołowa** 200ml Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)	**Śniadanie** **Bułka z ziarnami** 50 g Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemię lniane, płatki **owsiane**, drożdże, sól, cukier **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Serek wiejski (z mleka)** 30 g Składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól **Ogórek** 15 g **Rzodkiewka** 15 g **Kakao na mleku** 200ml Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek	**Śniadanie** **Chleb mieszany** 50 g Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 30g Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek **Kalarepa słupki** 25g Składniki: kalarepa **Roszponka** 5 g **Mleko** 200g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu	**Śniadanie** **Chleb mazowiecki** 50 g Składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Pasta z soczewicy z cebulką i jabłkiem** 30g Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, jabłko, cebula, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, sól biała **Ogórek kiszony** 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól **Papryka czerwona** 15 g **Kawa inka na mleku** 200ml Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)	**Śniadanie** **Kasza kuskus na mleku** 200g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza kuskus (**pszenica**) **Chleb żytni** 50 g Składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól **Masło ekstra (z mleka)** 8 g **Jajko na twardo** 30g Składniki: **jaja** kurze całe **Pomidor** 15 g **Mix sałat** 10g Składniki: sałata, sałata lodowa **Herbata owocowa** 200ml Składniki: woda, herbata owocowa
Obiad **Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 250ml Składniki: woda, cukinia, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy **Gulasz wegetariański z soją** 130g Składniki: woda, granulat **sojowy** (mąka **sojowa** odtłuszczona), pieczarki świeże, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy **Kasza jęczmienna** 130g Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa **Ogórek kiszony słupki** 60g Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól) **Woda z cytryną** 200ml Składniki: woda, cytryna **Jabłko** 100 g	**Obiad** **Bulion warzywny z makaronem** 250ml Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki **Falafel** 60g Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy, soda oczyszczona **Ziemniaki z koperkiem** 130g Składniki: ziemniaki, koperek **Sałata lodowa z dipem czosnkowym** 60g Składniki: sałata lodowa, śmietana 18% (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz **Woda z pomarańczą** 200ml Składniki: woda, pomarańcza **Gruszka** 100 g	**Obiad** **Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 250ml Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przyprawy **Makaron z serem** 180g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej) **Polewa jogurtowo - truskawkowa** 60g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier **Surówka z marchewki z sezamem** 60g Składniki: marchew, olej rzepakowy, cukier, **sezam**, nasiona, sok ze świeżej cytryny, sól biała **Kompot wieloowocowy** 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier **Melon** 100 g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszką kukurydzianą wege** 250ml Składniki: woda, dynia, marchew, kasza kukurydziana, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, lubczyk świeży, natka pietruszki, przyprawy (z **gorczyca**) **Nuggetsy wegańskie** 60g Składniki: nuggetsy wegańskie (białko **pszenne**, woda, bułka tarta, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), mąka **pszenna**, białka grochu, ocet, **gluten pszenny**, skrobia kukurydziana, aromaty naturalne, błonnik bambusowy, cebula w proszku, pieprz biały, sos sojowy.), olej rzepakowy **Ziemniaki z koperkiem** 130g Składniki: ziemniaki, koperek **Fasolka szparagowa z bułką tartą** 60g Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy **Kompot jabłkowy** 200g Składniki: woda, jabłko **Banan** 120 g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami wege** 250ml Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, mrożone, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy **Kopytka ruskie z cebulką** 180g Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy **Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną** 60g Składniki: marchew, por, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, cukier **Woda z cytryną** 200ml Składniki: woda, cytryna **Śliwki** 100 g
Podwieczorek **Koktajl porzeczkowy na jogurcie** 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), porzeczki czarne, mrożone, porzeczki czerwone, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier **Wafle ryżowe** 20 g Składniki: ryż brązowy	**Podwieczorek** **Chlebek bananowy własnego wypieku** 50g Składniki: banan, mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, soda oczyszczona, sól biała **Mleko** 100g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu	**Podwieczorek** **Ślimaczki pizzowe z pastą pomidorową i serem własnego wypieku** 100g Składniki: woda, mąka **pszenna** uniwersalna, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy	**Podwieczorek** **Mango sticky rice - kokosowy ryż z musem mango** 180g Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mango, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), ryż biały, cukier	**Podwieczorek** **Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt.** 24g Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%) **Galaretka malinowa na agarze** 150g Składniki: woda, maliny, mrożone, agar