Menu dieta b/m 02.11—6.11.2026

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
1. Pon.	**Zupa mleczna z ryżem na mleku roślinnym** 120g (ryż paraboliczny 100 %, mleko roślinne) **Chleb razowy** 50g (mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże) **Margaryna** 5g (masło roślinne, oleje i tłuszcze roślinne) **Parówki na ciepło** 50g (mięso wp. 75%, woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka sojowego, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizator:E331, ekstrakty przypraw) **Pomidor** 50g **Herbata** 200ml (woda, herbata owocowa malinowa, cukier) Alergeny (gluten)	**Zupa: pieczarkowa** 200 ml (gotowanie) wywar warzywny, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, natka pietruszki, natka koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieczarki świeże , ziemniaki, sól, pieprz ziołowy, lubczyk, śmietana roślinna **II danie: Gulasz wieprzowy z warzywami 150g** (gotowanie) mięso łopatka wp. koncentrat pomidorowy, papryka słodka, cebula, marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz ziołowy, czosnek, tymianek, oregano, olej rzepakowy, włoszczyzna mrożona, papryka mrożona trzy kolory kompot wieloowocowy 200 ml (śliwka, aronia, czerwona porzeczka, agrest, truskawka, cukier) Alergeny (seler, gluten,)	**Cynamonka** 80 g (jaja, cukier, mąka pszenna, olej rzepakowy, drożdże, woda, cynamon) Kakao na mleku roślinnym 200 ml (mleko roślinne, kakao ,regul.kwas**.)** Jabłko 1 szt. Alergeny (gluten, jaja)
2. Wt.	**Kanapka: pieczywo mieszane 50g** (chleb baltonowski – woda, mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, płatki ziemniaczane, kwas askorbinowy) chleb słonecznikowy 30g - mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, płatki ziemniaczane, ziarno słonecznika 10%, ekstrakt słodu żytniego) **Margaryna 5g** (masło roślinne, oleje i tłuszcze roślinne), **Pasztet pieczony 40 g** (mięso gotowane wieprzowe 42 %, mięso gotowane drobiowe 39%, cebula, jaja, bułka tarta, przyprawy) Ogórek 50 g **Kakao** 200 ml **(**mleko roślinne, kakao ,regul.kwas**.)** Alergeny (gluten, soja)	**Zupa**: **: kalafiorowa 200 ml (gotowanie)** wywar warzywny (marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, marchew, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, kalafior mrożony, śmietana roślinna **II danie:** Kotlet pożarski 60 g (pieczenie) mięso mielone z kurczaka, przyprawy, papryka słodka, pieprz ziołowy, bułka tarta, jaja, czosnek granulowany, sól, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 100 g (ziemniaki, sól) Surówka z marchew , jabłko 100 g (marchew, jabłko , sól, olej rzepakowy) Kompot wieloowocowy 200 ml (śliwka, aronia, czerwona porzeczka, agrest, truskawka, cukier) Alergeny (gluten, seler)	**Koktajl owocowy na mleku roślinnym** 120 g (mix owoców mrożonych, mleko roślinne) Banan 1 szt. Marchewka w słupkach do pochrupania Alergeny (gluten, jaja)
3. Śr.	**Płatki kukurydziane na mleku roślinnym** 120ml/20g (płatki kukurydziane (grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól, morska), mleko roślinne: bezglutenowa baza owsiana(woda,owies12%, olej słonecznikowy, sól morska, wapń, regulator kwasowości:fosforany potasu:stabilizator: guma gellan, wit. B6, B12, D, E), kakao ,regul.kwas**.)** kakao ,regul.kwas**.)** **Chleb dyniowy** 50g (mąka pszenna, woda, cukier, sól, drożdże , emulgator, dekstroza, kwas askorbinowy **Jajecznica** 50 g (jajko, olej rzepakowy) **Margaryna 5g** (masło roślinne, oleje i tłuszcze roślinne), **Papryka** 50g **Herbata** 200ml (woda, herbata owocowa malinowa, cukier) Alergeny (gluten ,jaja)	**Zupa: Grochowa** 200 ml (gotowanie**)** wywar mięsno - warzywny, kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, natka pietruszki, natka koperek, liść laurowy, ziele angielskie, groch, ziemniaki, sól, pieprz ziołowy, lubczyk, kiełbasa śląska: mięso wp. 82% **II danie: Makaron z musem wiśniowym 120g** makaron z pszenicy durum, wiśnia mrożona, mleko roślinne, cukier) **Owoc sezonowy 1 szt.** **Kompot wieloowocowy** 200 ml (śliwka, aronia, czerwona porzeczka, agrest, truskawka, cukier) Alergeny (gluten, seler,)	**Kisiel owocowy 200 ml** (skrobia ziemniaczana, cukier, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), ekstrakt z czarnej marchwi i hibiskusa, wit. C, barwnik (karoteny) **Chałka** 80g (mąka pszenna, woda, drożdże, jaja, olej rzepakowy, sól, cukier, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) Alergeny (gluten, jaja)

4. Czw.	**Bułka grahamka** 50g (woda, mąka pszenna graham, sól, drożdże) **Margaryna** 5g (masło roślinne, oleje i tłuszcze roślinne) **Polędwica z indyka** 40g (Filet z indyka 92%, skrobia ziemniaczana, sól, białko indycze, glukoza, cukier, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz- askorbinian sodu, substancja konserwująca- azotyn sodu. **Ogórek** 50g **Herbata malinowa** 200ml (woda, herbata malinowa, cukier) Alergeny (gluten)	**Zupa: warzywna z soczewicą 200 ml (gotowanie)** wywar warzywny, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń,, ziemniaki, soczewica czerwona ,czosnek granulowany, pieprz ziołowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pulpa pomidorowa) **II danie: Kasza Kuskus z warzywami z burgerem szpinakowym (pieczenie)** 120g **Kasza kuskus** 100 g (kasza kuskus, woda, ,sól, mix papryka, fasola czerwona, marchew, seler, pietruszka) **Burger szpinakowy** 60 g (szpinak 29%, ziemniaki 20%, mąka pszenna durum, mąka pszenna, czerwona papryka, cebula, olej rzepakowy, woda, czosnek 2%, skrobia ziemniaczana, bazylia) Kompot wieloowocowy 200 ml (śliwka, aronia, czerwona porzeczka, agrest, truskawka, cukier) Alergeny (gluten, seler)	**Mus owocowy 100 ml** (przecier jabłkowy 50%, przecier truskawkowy 35%, przecier bananowy 15% Wafle kukurydziane 2 szt. (kukurydza, grys kukurydziany) Alergeny (gluten)
5. Pt.	**Płatki jaglane na mleku roślinnym** 120g (płatki jaglane, mleko roślinne) **Chleb razowy** 50g (mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże) **Margaryna** 5g (masło roślinne, oleje i tłuszcze roślinne) **Dżem owocowy 20 g** (truskawki 35%, cukier, woda, substancja żelująca : pektyna, regulator kwasowości : kwas cytrynowy **Herbata** 200ml (woda, herbata owocowa malinowa, cukier) Alergeny (gluten)	**Zupa: pomidorowa z makaronem 200 ml (gotowanie)** wywar warzywny (marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, makaron : semolina z pszenicy durum, śmietana roślinne) **II danie: Filet z ryby mintaj bez panierki** 60g (filet z mintaj 100 %, bez panierki Ziemniaki z koperkiem 100 g (ziemniaki, sól, natka koperek) Surówka z kapusty z ogórkiem świeżym, natka koperek 100g (kapusta, ogórek świeży, koperek natka, sok z cytryny, sól, pieprz, olej rzepakowy) Kompot wieloowocowy 200 ml (śliwka, aronia, czerwona porzeczka, agrest, truskawka, cukier) Alergeny (gluten, seler, ryba)	**Knedle z morelami** (ziemniaki 52%, morela 20%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, pasteryzowane jaja płynne z chowu ściółkowego) **3 szt.** Alergeny (gluten, jaja)

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

Ogólny wykaz alergenów

Zboża zawierające gluten
Skorupiaki i produkty pochodne
Jaja i produkty pochodne
Ryby produkty pochodne
Orzechy arachidowe i produkty pochodne
Soja i produkty pochodne
Mleko i produkty pochodne
Orzechy tj, migdał, laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i pochodne produkty
Seler i produkty pochodne'
Nasiona sezamu i produkty pochodne
Dwutlenek siarki i siarczany
Łubin i produkty pochodne
Mięczaki i produkty pochodne
Gorczyca i produkty pochodne

Smacznego!