

22-30.06.2026 r.

Poniedziałek

Zupa ziemniaczana z wiórkami warzyw korzennych na wywarze warzywnym 350g

Składniki: Woda, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, cebula, seler (**seler**), por, olej rzepakowy, pietruszka, czosnek

Podwieczorek

Rogal pszenny 30g koktajl cynamonowy z gruszką i miodem 150g

Składniki: gruszka, mleko (**mleko**), jogurt naturalny (mleko), miód pszczeli, cynamon w proszku

Wtorek

Risotto ze szpinakiem i mięsem drobiowym mix warzyw gotowanych 370g

Składniki: woda, mięso z kurczaka, szpinak, ryż biały, cebula, serek mascarpone (**mleko**), marchewka, por, seler (**seler**), pietruszka, olej rzepakowy, czosnek, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, oliwa z oliwek

Podwieczorek

Tęczowa mleczna galaretka z bananem 130g marchew wiórki 30g

Składniki: mleko, banan, galaretka owocowa, marchew

Środa

Pierogi leniwe serem 220g masło do polania pierogów 5g owoc sezonowy 70g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jaja (**jajko**), mąka pszenna (**gluten**), masło (**mleko**), sos jogurtowo jagodowy, jogurt naturalny (**mleko**), jagody leśne,

Podwieczorek

Salatka makaronowa z kukurydzą awokado, tofu z sosem 60g, bagietka z masłem czosnkowym 35g

Składniki: jogurt naturalny (**mleko**), makaron pszenny orzo (**gluten**), tofu naturalna (**soja**), papryka czerwona, kukurydza, awokado, jaja (**jaja**), cebula czerwona, sok z cytryny, czosnek, bagietka pszenna (**gluten**), masło (**mleko**), czosnek

Czwartek

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, por, seler (**seler**), pietruszka, olej rzepakowy, koper suszony

Podwieczorek

Budyń czekoladowy bez cukru 150g mus brzoskwiowo- truskawkowy 50g

Składniki: mleko (**mleko**), budyń w proszku, truskawki mrożone, brzoskwinie, herbatniki (**gluten, mleko, jaja**)

Piątek

Burger rybny pieczony 80g z ziemniakami i surówką z białej kapusty i ogórka 220g

Składniki: dorsz (ryby), bułka pszenna (**gluten**), marchew, bułka tarta (**gluten**), jaja (**jajko**), cebula, pietruszka, musztarda (gorczyca), sok z cytryny, ziemniaki, oliwa z oliwek, kapusta biała, marchew, ogórek świeży, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sok z cytryny

Podwieczorek

Paluch drożdżowy z makiem 35g talerzyk owocowy 100g

Składniki: mąka pszenna (**gluten**), woda, drożdże piekarskie, oliwa z oliwek, mak niebieski, ziarna, cukier, gruszka mandarynka

Poniedziałek

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g

Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Fasola szparagowa, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy (**seler**), Pietruszka, liście, Olej rzepakowy, Koper suszony

Podwieczorek

Serek wiejski z miodem i mielonymi nasionami słonecznika 56g Jabłko Bułka orkiszowa z ziarnami z masłem 23g

Składniki: Serek twarogowy, ziarnisty (**mleko**), Słonecznik, nasiona, łuskane, Miód pszczeli

Bułka orkiszowa (**gluten**), Masło ekstra (**mleko**)

Wtorek

Pieczeń rzymska z marchewką i groszkiem 80g Ziemniaki gotowane podawane z koperkiem 150g Surówka z marchewki i jabłka z brokułem 80g

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (**jaja**), Olej rzepakowy, panierka z cieciorci – mamut Ziemniaki, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy Brokuły, Jabłko, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu (**mleko**), Olej rzepakowy tłoczony na zimno

Podwieczorek

Włoska panna cotta z jogurtu 120g Wafle ryżowe 9g

Składniki: Jogurt naturalny gęsty np. Bakoma, 2,8% tłuszczu (**mleko**), Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (**mleko**), Miód pszczeli, Żelatyna, Waniilia ekstrakt Mus porzeczkowy 50g Porzeczki czarne, mrożone