

2/6.06.2025	PONIEDZIAŁEK			WTOREK			ŚRODA			CZWARTEK			PIĄTEK		
ŚNIADANIE	Owsianka z pieczonym jabłkiem i cynamonem	1,7	120ml										Platki kukurydziane na mleku	7	120ml
	Chleb mieszany	1	75g	Chleb mieszany	1	75g	Mini grahamka	1	75g	Chleb mieszany	1	75g	Chleb mieszany	1	75g
	Szynka	0	15g	Pasta z tuńczyka	4	15g	Jajecznicza z pieca	3	50g	Szynka	0	15g	Serek kanapkowy	7	15g
	Twarożek	7	15g	Ser żółty Gouda	7	15g	Pasta z pieczonych mięs z cebulką	0	15g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	3	15g	Dżem niskosłodzony	0	15g
	Masło	7	5g	Masło	7	5g	Masło	7	5g	Masło	7	5g	Masło	7	5g
	Warzywa	0	25g	Warzywa	0	25g	Warzywa	0	25g	Warzywa	0	25g	Warzywa	0	25g
WEGETARIAŃSKIE	3: Dip z białej fasoli posypyany granatem	0	20g	3: Pasta z ciecierzycy z prażonymi ziarnami słonecznika	0	20g	4: Fasolowa pasta z majerankiem	0	20g	3: Wegańska szynka	0	15g	4: Cukinia z pieca	0	2 szt
WEGAŃSKIE	1: Owsianka na napoju roślinnym z jabłkiem i cynamonem	1	120ml	3: Pasta z ciecierzycy z prażonymi ziarnami słonecznika	0	20g	4: Fasolowa pasta z majerankiem	0	20g	3: Wegańska szynka	0	15g	1: Platki kukurydziane na napoju roślinnym	0	120ml
WEGAŃSKIE	3: Dip z białej fasoli posypyany granatem	0	20g	4: Wegański ser	0	15g	3: Tofucznica z kalaflorem i kurkumą	6	50g	4: Wegańska pasta z fasoli białej z pieczonym selerem	9	15g	3: Pasta jaglana na napoju roślinnym z cebulką i czosnkiem	0	15g
WEGAŃSKIE	5: Masło roślinne	0	5g	5: Masło roślinne	0	5g	5: Masło roślinne	0	5g	5: Masło roślinne	0	5g	5: Masło roślinne	0	5g
BEZMLECZNE	1: Owsianka na napoju roślinnym z jabłkiem i cynamonem	1	120ml										1: Platki kukurydziane na napoju roślinnym	0	120ml
BEZMLECZNE	5: Masło roślinne	0	5g	5: Masło roślinne	0	5g	5: Masło roślinne	0	5g	5: Masło roślinne	0	5g	5: Masło roślinne	0	5g
OGRANICZONY GLUTEN	2: Chleb bezglutenowy	0	75g	2: Chleb bezglutenowy	0	75g	2: Chleb bezglutenowy	0	75g	2: Chleb bezglutenowy	0	75g	2: Chleb bezglutenowy	0	75g
BEZJAJECZNE															
II ŚNIADANIE	Owoc	0	50g	Owoc	0	50g	Owoc	0	50g	Owoc	0	50g	Owoc	0	50g
ZUPA	Ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	250ml	Koperkowa z kalaflorem, ziemniakami i grysikiem ryżowym	9	250ml	Krupnik z tartymi jarzynami i kaszą jęczmienną	1,9	250ml	Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą, sokiem pomarańczowym i prażonymi ziarnami dynii	0	250ml	Pomidorowa na bulionie warzywnym z makaronem	1,9	250ml
OGRANICZONY GLUTEN							Krupnik z kaszy jaglanej z warzywami	9	250ml				Pomidorowa na bulionie warzywnym z makaronem kukurydzianym	9	250ml
II DANIE	Truskawki w jogurcie greckim z siemieniem lnianym	7	70g	Duszone udziki z kurczaka w sosie własnym	0	70g	Panierowany mielony ciecierzycowo wieprzowy z pieca	1	70g	Delikatny sos kokosowo śmietanowy z warzywami: marchew, seler, pietruszka groszek z dodatkiem kawałków indyka	9	80g	Paluszki rybne z mintaja	1,4	2 szt
	Makaron razowo pszenny	1	130g	Kasza pęczak	1	120g	Ziemniaki	0	120g	Ryż	0	120g	Ziemniaki	0	120g
				Buraczki na ciepło	0	50g	Surówka wielowarzywna z jabłkiem	0	50g				Marchew baby z pary	0	50g
WEGETARIAŃSKIE				1: Kawalki tofu w sosie warzywnym	6	70g	1: Panierowany kotlet gryczano ciecierzycowy z pieca	1	70g	1: Kokosowy dal z ciecierzycą i warzywami korzeniowymi	9	80g	1: Kotlet fasolowo selerowy w panierce z pieca	1	80g
WEGAŃSKIE	1: Truskawki w jogurcie kokosowym	0	70g	1: Kawalki tofu w sosie warzywnym	6	70g	1: Panierowany kotlet gryczano ciecierzycowy z pieca	1	70g	1: Kokosowy dal z ciecierzycą i warzywami korzeniowymi	9	80g	1: Kotlet fasolowo selerowy w panierce z pieca	1	80g
BEZMLECZNE	1: Truskawki w jogurcie kokosowym	0	70g												
OGRANICZONY GLUTEN							1: Panieroway w bezglutenowej panierce kotlet ciecierzycowo wieprzowy	0	70g				1: Bezglutenowy mintaj w panierce z pieca	4	80g
PODWIECZOREK	Bulka wrocławska	1	2 szt	Pudding chia z tapioką na mleku	7	120ml	Jogurt naturalny	7	100ml	Mini rogalik z ziarnami	1,3,7	60g	Pancake z otrębami	1,3,	2 szt
				Mus z brzoskwini, moreli i mango	0	15g	Miks płatków z, żurawiną, goja, babką płesznik, siemieniem lnianym	1	15g	Serek kanapkowy z domowym musem truskawkowym	7	15g	Mus jabłkowy do smarowania	0	15g
WEGAŃSKIE				1: Wegański pudding z chia i tapioką na napoju roślinnym fortifikowanym wapniem	0	120ml				1: Wegańska chałka	1	2 szt			
WEGAŃSKIE	2: Wegańska parówka	0	1 szt				1: Wegański jogurt	0	100ml				1: Wegańskie placki	1	2 szt
										2: Mus truskawkowy z kremem jaglanym	0	15g			
BEZMLECZNE				1: Wegański pudding z chia i tapioką na napoju roślinnym fortifikowanym wapniem	0	120ml				1: Wegańska chałka	1	2 szt	1: Wegańskie placki	1	2 szt
BEZMLECZNE										2: Mus truskawkowy z kremem jaglanym	0	15g			
OGRANICZONY GLUTEN							2: Platki kukurydziane z rodzynami, siemieniem i żurawiną	0	15g	1: Bezglutenowe placuszki kukurydziane	0	2 szt	1: Bezglutenowe placki	0	2 szt
BEZJAJECZNE															



INFORMACJA O ALERGENACH przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE w sprawie przekazania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji, oznaczone cyframi powyżej: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne / arachidowe/, 6 - soja i i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne, 8 - orzechy, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki, 13 - lubin, 14 - mięczaki

© Menu jest autorskie a jego kopiowanie zabronione. Menu może ulec zmianom, spowodowanych np. dostępnością świeżych produktów w trakcie tygodnia. Podane wartości energetyczne poszczególnych posiłków są przybliżone i zgodne z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia (2 lipca 2016 i kolejne). * Owoc podawany w naszych placówkach to między innymi: jabłko, gruszką, pomarańczę, mandarynki, śliwki, arbuzy, winogrona