MENU WEGETARIAŃSKIE STYCZEŃ 2022

PONIEDZIAŁEK 10.01.2022

GRÓCHÓWKA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ groch łuskany/ ziemniaki/ olej słonecznikowy/ czosnek/ cebula/ majeranek/ liść laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

MAKARON Z MUSEM JOGURTOWYM Z TRUSKAWKAMI I BIAŁYM SEREM
260g – makaron świderki durum/ truskawki/ jogurt naturalny/ ser biały

ALERGENY 1,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z POMARAŃCZĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

WTOREK 11.01.2022

POMIDOROWA Z MAKARONEM ZWIERZACZKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/ makaron zwierzaczki durum / lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 1,7,9

KOTLET A'LA SCHABOWY Z CIECIERZYCY 110g
ciecierzyca/ cebula/ bułka tarta/ mąka pszenna/ mleko roślinne / pieprz biały/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g

MIZERIA 80g
ogórek zielony/ jogurt naturalny/ sok z cytryny

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY / WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

ŚRODA 12.01.2022

BARSZCZ UKRAIŃSKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ fasola/ cebula/ kapusta włoska/ buraki/ czosnek/ pomidory/ liść laurowy/ ziele angielskie/ pieprz ziołowy/ śmietana 9%

ALERGENY 7,9

KALAFIOR W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM

RYŻ CURRY 100g
Ryż paraboliczny/ curry/ cebula/ rodzynki/ czosnek

GOTOWANE NA PARZE MINI MARCHEWECZKI 80g

ALERGENY brak

SOK JABŁKOWO WIŚNIOWY / WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

CZWARTEK 13.01.2022

KRUPNIK Z KASZY PERŁOWEJ
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ kasza perłowa/ ziemniaki/ koperek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny/ lubczyk

ALERGENY 1,9

JARSKIE GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM
(zawijane w kapuście włoskiej)
150g – warzywa/ jajko/ cebula/ ryż kapusta włoska/ pieprz/ pomidory/ śmietana 9%/ liść laurowy/ ziele angielskie/ oregano/ koperek

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g

ALERGENY 3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z POMARAŃCZĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PIĄTEK 14.01.2022

PIECZARKOWA Z MAKARONEM KOKARDKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ pieczarki/ cebula/ śmietana 9%/ makaron kokardki durum / natka pietruszki/ lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 1,7,9

MAKARON PENNE ZE SZPINAKIEM I SEREM FETA
Porcja 280g – ser feta/ makaron penne durum/ szpinak/ cebula/ czosnek/ śmietana 9%/ oliwa z oliwek/ / pieprz

ALERGENY 1,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU

MENU WEGETARIAŃSKIE STYCZEŃ 2022

PONIEDZIAŁEK 17.01.2022

ZUPA OGÓRKOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/śmietana 9%/ koperek/ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/ pieprz czarny

ALERGENY 9

KUCHNIA CHIŃSKA

RYŻ Z WARZYWAMI PO CHIŃSKU
Porcja 280g - ryż paraboliczny/ marchewka/ groszek zielony/ kukurydza/ szczypiorek/ cebulka prażona/kiełki fasoli mung/ kurkuma pieprz

ORIENTALNA SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY I MARCHEWKI 80g

ALERGENY 1,7

SOK POMARAŃCZOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

WTOREK 18.01.2022

ZUPA JARZYNOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g
włoszczyzna/ ziemniaki/ kalafior/ brokuł/ fasolka szparagowa/ groszek/ śmietana 9%/ lubczyk/ pieprz

ALERGENY 7,9

FALAFEL Z SEZAMEM ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g
SURÓWKA Z MARCHEWKI Z POREM 80gr
Marchewka/ jabłko/ por/ pieprz/ jogurt naturalny

ALERGENY 1,7,11

KOMPOT TRUSKAWKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

ŚRODA 19.01.2022

KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z GRZANKAMI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g
Włoszczyzna/ groszek zielony/ cebula/ ziemniaki/ czosnek/ śmietana 9%/ lubczyk/ sok z cytryny/ grzanki

ALERGENY 1,7,9

WARZYWNY GULASZ WĘGIERSKI
120g – papryka czerwona i żółta/ cebula/ marchewka/ pomidory/ koncentrat pomidorowy/ olej rzepakowy/ liść laurowy/ papryka wędzona i słodka/ pieprz

MAKARON ORZO 100g
OGÓRKI KISZONE 80g
ogórek kiszony/ cebula/ kukurydza

ALERGENY 1

OMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

CZWARTEK 20.01.2022

BULION WARZYWNY Z MAKARONEM
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g
makaron nitki durum/ włoszczyzna/cebula/ natka pietruszki/ lubczyk/ kozieradka/ jałowiec/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny

ALERGENY 1,9

KOTLETY GRYCZANE Z SEREM FETA
180g – kasza gryczaNa/ ser feta/ ser zóły/ gałka muszkatołowa/ jajko/ pieprz

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 80g
Kapusta czerwona, jabłko, cebula

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z POMARAŃCZĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PIĄTEK 21.01.2022

ZUPA Z SOCZEWICY
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g
Włoszczyzna/ czerwona soczewica/ ziemniaki/ majeranek/lubczyk/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 9

NALEŚNIKI Z BIAŁYM SEREM Z POLEWĄ JOGURTOWO JAGODOWĄ
Porcja 280g – mąka gryczana/ mąka pszenna/ mleko 2%/ jajka/ ser twarogowy/ jagody/ jogurt naturalny

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU

MENU WEGETARIAŃSKIE STYCZEŃ 2022

PONIEDZIAŁEK 24.01.2022

ŻUREK Z JAJKIEM
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g☺
Włoszczyzna/ zakwas na mące żytniej/ ziemniaki/ czosnek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ majeranek/ śmietana 9%/ jajko

ALERGENY 1,7,9

KLUSKI LENIWE Z POLEWĄ JOGURTOWĄ
Porcja 280g – ser biały/ mąka pszenna/ jajka/ jogurt naturalny

SURÓWKA Z MARCHEWKI JABŁKA 80g
marchewka/ jabłko/ sok z cytryny

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z POMARAŃCZĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

WTOREK 25.01.2022

ZUPA ZACIERKOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ por/ cebula/ makaron zacierki durum/ ziemniaki/ czosnek/ natka pietruszki/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 1,3,9

STRIPSY Z BOCZNIAKÓW
110g – boczniaki/ mąka kukurydziana/ słodka i ostra papryka/ jajka/ mleko 2%/ olej rzepakowy

KASZA KUSKUS 100g

SURÓWKA Z POMIDORA I OGÓRKA ZIELONEGO 20g

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

ŚRODA 26.01.2022

ZUPA FASOLOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ fasola JAŚ karłowy/ ziemniaki/ cebula/ liść laurowy/ majeranek/ lubczyk/ pieprz/ czosnek

ALERGENY 7,9

KOTLECIKI JAJECZNE Z NATKĄ I SZCZYPIORKIEM
10g – jajka/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/natka pietruszki/ szczypiorek/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g

BURACZKI NA CIEPŁO 80g

ALERGENY 1,3

SOK JABŁKOWO WIŚNIOWY / WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

CZWARTEK 27.01.2022

KAPUŚNIACZEK
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ kapusta kiszona/ ziemniaki/ lubczyk/ liść laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

KUCHNIA INDYJSKA

KALAFIOR PO INDYJSKU Z RYŻEM BASMATI
Porcja 280gr – kalafior/ ryż basmati/ pomidory/ cebula /mleko kokosowe /czosnek/ świeży imbir/ masło/ śmietana/ mleko kokosowe/ świeża kolendra/ kurkuma/ kmin/ gwiazdki anyżu/ pieprz/ garam masala/ cynamon/ słodka papryka/ sok z cytryny

ALERGENY 7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PIĄTEK 28.01.2022

POMIDOROWA Z MAKARONEM
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/ makaron durum / lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 1,7,9

KOTLET WARZYWNY

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g

SURÓWKA COLESLAW 80g
Biała kapusta/ cebula/ marchewka/ jogurt naturalny/ sok z cytryny/ pieprz

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU

INFORMACJE DOTYCZĄCE ALERGENÓW

Zgodnie z obowiązkiem wynikającym z Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 przekazywać będziemy Państwu informacje na temat obecnych w podawanej żywności składników i innych substancji mogących powodować alergie i nietolerancje pokarmowe.

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten;:
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby;
5. Orzechy;
6. Soja 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. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.