



MENU WEGETARIAŃSKIE STYCZEŃ 2022

PONIEDZIAŁEK 10.01.2022

ZUPA OGÓRKOWA

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

ALERGENY 7,9

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 CIECIERZICY

110g
ciecierzyca/ cebula/ bułka tarta/ mąka pszenna/ mleko roślinne /
pieprz biały/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 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 CIEŚIE NALEŚNIKOWYM

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

GRÓCHÓWKA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ groch tuskany/ ziemniaki/ olej słonecznikowy/
czosnek/ cebula/ majeranek/ liść laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

RYŻ Z WARZYWAMI

Porcja 280g - ryż paraboliczny/ marchewka/ groszek
zielony/ kukurydza/ szczypiorek/ cebulka prażona/kielki
fasoli mung/ kurkuma pieprz

SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY I MARCHEWKI^{80g}

ALERGENY brak

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

KOMPOT 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 GRZECZANE Z SEREM FETA

180g – kasza gryczana/ ser feta/ ser żółty/ gałka muskatowa/
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

SPAGHETTI A'LA BOLOGNESE Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

260g – makaron spaghetti durum/ czerwona soczewica/ pomidory/ cebula/ czosnek/ bazyli/ oregano/ tymianek/ tarty ser

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 BOCZNIKÓW

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 FASOŁOWA

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

ALERGENY 7,9

KOTLECICKI JAJECZNE Z NATKĄ I SZCZYPIONIEM

110g – 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

KLUSKI LENIWE Z POLEWĄ JOGURTOWĄ SURÓWKA Z MARCHEWKI JABŁKA

Porcja 280g – ser biały/ mąka pszenna/ jajka/ jogurt naturalny

marchewka/ jabłko/ sok z cytryny

ALERGENY 1,3,7

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 SURÓWKA COLESŁAW

120g

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.