

Alergeny zostały wyróżnione na jadtospisie poprzez **podkreślenie**.

Menu wege 04.11-08.11

📅 04.11.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem (żyto) 60g

Składniki: mąka żytnia woda naturalny zakwas chlebowy (mąka żytnia woda) sól drożdże stód jęczmienny nasiona słonecznika

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Twarożek z koperkiem (mleko) 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) mleko krowie, 3,2% tłuszczu koperek

Ogórek kiszony 20g

Jabłko 1/2 szt

Kakao (mleko) 200ml

Składniki: kakao 16%, proszek mleko krowie uht, 3,2% tłuszczu

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną (jęczmień) 300ml

Składniki: woda ziemniaki pietruszka, korzeń marchew kasza jęczmienna (jęczmień) por koperek sól biała pieprz lubczyk

Obiad

Makaron penne (pszenica) 120g

Składniki: mąka z pszenicy durum, mąka pszenna

Sos neapolitański 120g

Składniki: passata pomidorowa czerwona soczewica, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek oregano bazylija olej rzepakowy

Surówka z marchewki i rzodkwi 60g

Składniki: marchew biała rzodkiew olej rzepakowy

Woda z cytryną i imbirem 200ml

Składniki: woda cytryna imbir korzeń

📅 05.11.2024 Wtorek

I Śniadanie

Jaglanka na mleku z cynamonem i jabłkami (mleko) 150ml

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, jabłka, cynamon

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 30g

Składniki: mąka pszenna mąka żytnia suchy zakwas z pszenicy durum (mąka z pszenicy durum woda) sól woda nasiona słonecznika siemę lniane pestki dyni

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Plasterki sera białego (mleko) 20g

Składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych

Rzodkiewka 20g

Herbata malinowa 200ml

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Zupa

Zupa jarzynowa z kalarepą, dynią i ziemniakami (mleko) 300ml

Składniki: woda ziemniaki kalarepa dynia pietruszka korzeń marchew Śmietanka 30% (mleko) por sól

Obiad

Pampuchy (jaja, pszenica) 2szt

Składniki: mąka pszenna jaja drożdże woda cukier sól,

Sos z pieczonych warzyw 120g

Składniki: passata pomidorowa soczewica czerwona, marchew, cukinia por papryka pietruszka korzeń cebula czosnek tymianek majeranek oregano olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 200ml

Składniki: woda jabłko maliny czarne jagody

📅 06.11.2024 Środa

I Śniadanie

Chleb baltazar (pszenica, żyto, jęczmień, sezam) 60g

Składniki: woda mąka pszenna suszony zakwas żytni (mąka żytnia woda) płatki ziemniaczane stód jęczmienny len sezam sól stoniecznik czosnek nasiona czarnuszki

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Plastry sera żółtego (mleko) 20g

Składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek zielony 20g

Gruszka 1/2szt

Herbata dzika róża 200ml

Składniki: owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Zupa

Barszcz czerwony na zakwasie z ziemniakami (mleko) 300ml

Składniki: woda burak ziemniaki marchew pietruszka, Śmietanka 30% (mleko) por barszcz zakwas, natka pietruszki sól biała

Obiad

Kotleciki z fasoli z ogórkiem kiszonym z sosem z warzyw korzeniowych (jaja, pszenica) 50g/50ml

Składniki: biała fasola nasiona suche jaja mąka pszenna woda ogórek kiszony marchew pietruszka czosnek cebula sól pieprz majeranek rozmaryn

Kasza gryczana 120g

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 60g

Składniki: kapusta czerwona jabłko olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-żurawinowy 200ml

Składniki: woda jabłko żurawina

📅 07.11.2024 Czwartek

I Śniadanie

Chleb z pradawnych zbóż (pszenica, orkisz) 60g

Składniki: mąka pszenna mąka orkiszowa mąka orkisz baulander pszenna khorasan pszenica płaskurka pszenica samopsza zakwas orkiszowy (mąka orkiszowa woda) woda sól drożdże

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (mleko, jaja) 30g

Składniki: jaja jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) szczypiorek, majonez

Pomidor 20g

Kaki 1/2 szt

Herbata rumianek 200ml

Składniki: 100 % koszyczka rumianku. chamomillae anthodium

Zupa

Krem z kukurydzy na mleczku kokosowym 300ml

Składniki: woda marchew ziemniaki kukurydza mleczko kokosowe pietruszka, korzeń por kardamon

Groszek ptysiowy 7g

Składniki: jaja, mąka pszenna, olej, rzepakowy

Obiad

Ryż 120g

Mus z pieczonych jabłek z żurawiną i cynamonem 120g

Składniki: jabłka żurawina suszona cynamon

Surówka z marchewki z rodzynkami 60g

Składniki: marchew rodzyнки olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda gruszka czerwona porzeczka

📅 08.11.2024 Piątek

I Śniadanie

Chleb graham (pszenica) 60g

Składniki: mąka pszenna 750, mąka pszenna graham 1850, drożdże, sól

Masło (mleko) 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Hummus (sezam) 30g

Składniki: ciecierzycza konserwowa, nasiona sezamu (sezam), oliwa z oliwek

Papryka 20g

Banan 1/2 szt

Kakao (mleko) 200ml

Składniki: kakao 16%, proszek mleko krowie uht, 3,2% tłuszczu

Zupa

Zupa brokułowa (mleko) 300ml

Składniki: woda brokuł marchew ziemniaki Śmietanka 30% (mleko) pietruszka, korzeń koperek sól pieprz

Obiad

Kotleciki z czerwonej fasoli z suszonymi pomidorami (jaja, pszenica) 50g

Składniki: czerwona fasola jaja cebula bulka weka (pszenica) olej rzepakowy suszone pomidory pietruszka natka pieprz tymianek czosnek sól

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kapusty białej z koperkiem 60g

Składniki: biała kapusta koperek sól biała pieprz

Kompot jabłkowo-wiśniowy 200ml

Składniki: woda jabłko wiśnia

Podwieczorek

Domowa chałka (mleko, pszenica, jaja) 2 kromki

Składniki: mąka **pszenna**, woda, **jaja**, margaryna, cukier, drożdże

Miód 20g

Podwieczorek

Naturalny kisiel jabłkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda, jabłka, wiśnie, skrobia ziemniaczana

Wafle kukurydziane 10g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Kleks jogurtu naturalnego (mleko) 30g

Składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu **(mleko)**

Podwieczorek

Koktajl bananowy z cynamonem na maślance (mleko) 150ml

Składniki: maślanka **(mleko)**, banany, cynamon

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Chlebek chrupki (pszenica, żyto, jęczmień) 10g

Składniki: 60,1% mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, 2,6% błonnik **pszenny**, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, 2%, inulina, sól,

Plastry sera żółtego (mleko) 20g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Sałata 1 liść

Plasterki ogórka zielonego 20g

Szczypiorek 5g

Podwieczorek

Muffiny cytrynowo-jogurtowe (mleko, jaja, pszenica) 1 sztuka

Składniki: **jaja**, cukier, jogurt naturalny 2% **(mleko)**, mąka **pszenna**, cytryny, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią

