

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

## Menu WEGE 27.01-31.02.2025

Wieranda  
SMAKOW

### 27.01.2025 Poniedziałek

#### I Śniadanie

##### Chleb graham 60g

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

##### Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

##### Plastry sera żółtego 20g

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

##### Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

##### Jabłko 1/2szt

##### Herbata dzika róża 200ml

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

#### Zupa

##### Zupa koperkowa z zielonym groszkiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki zielony groszek koperek marchew pietruszka korzeń por cebula sól pieprz koperek Śmietanka 30% (**mleko**)

#### Obiad

##### Makaron penne 120g

Składniki: mąka z **pszenicy** durum mąka **pszenna**

##### Sos neapolitański 120g

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona soczewica, marchew, pietruszka korzeń olej rzepakowy cebula czosnek oregano bazylia

##### Surówka z marchwi z białą rzodkwią 60g

Składniki: marchew biała rzodkiew oliwa z oliwek

##### Woda z imbirem i pomarańczą 200ml

Składniki: woda korzeń imbiru pomarańcza

#### Podwieczorek

##### Jogurt z brzoskwiniami i siemieniem

##### Inianym 150ml

Składniki: jogurt naturalny 2% tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) brzoskwinia siemie Iniane

### 28.01.2025 Wtorek

#### I Śniadanie

##### Płatki kukurydziane na mleku 150ml

Składniki: **mleko** 3,2%tł płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

##### Chleb Baltazar 30g

Składniki: woda mąka **pszenna** suszony zakwas żytni (mąka **żytnia** woda) płatki ziemniaczane siód **jęczmienny** len **sezam** sól słonecznik, czosnek nasiona czarnuszki

##### Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

##### Pasta z cukinii i pestkami słonecznika 30g

Składniki: cukinia pestki słonecznika koperek oliwa z oliwek czosnek

##### Pomidor 20g

##### Pomarańcza 1/2szt

##### Herbata melisa 200ml

Składniki: woda herbata melisa

#### Zupa

##### Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki buraki zakwas z buraka (burak czosnek woda sól),lubczyk majeranek śmietanka 30% (**mleko**) pieprz

#### Obiad

##### Pieczeń z soczewicy z sosem z warzyw korzeniowych 50g/50ml

Składniki: czerwona soczewica sucha bułka tarta (**pszenica**) cebula olej rzepakowy **jaja** marchew pietruszka lubczyk kolendra rozmaryn tymianek czosnek majeranek

##### Kasza orkiszowa (**orkisz**) 120g

##### Buraczki gotowane na parze 60g

Składniki: buraki czerwone rozmaryn oliwa z oliwek cytryna

##### Kompot jabłkowy z kardamonem 200ml

Składniki: woda jabłka kardamon proszek

#### Podwieczorek

##### Domowy kisiel wiśniowy 150ml

Składniki: wiśnie mąka ziemniaczana

##### Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kasza kukurydziana

### 29.01.2025 Środa

#### I Śniadanie

##### Owsianka z gruszką i cynmonem 150ml

Składniki: **mleko** 3,2%tł płatki owsiane (**owies**) gruszka cynamon

##### Chleb wieloziarnisty 30g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **żytnia** suchy zakwas z **pszenicy** durum (mąka z **pszenicy durum** woda) sól woda nasiona słonecznika siemie Iniane pestki dyni

##### Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

##### Twarożek z rzodkiewką 30g

Składniki: ser biały półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2% tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) rzodkiewka sól pieprz

##### Papryka 20g

##### Herbata Prosto z lasu 200ml

Składniki: owoc dzikiej róży (28%), kwiat hibiskusa (25,2%), owoce: bzu czarnego, jarzębiny (8%), borówki czernicy (5%), aronii, maliny (4,5%); jabłko, aromaty naturalne, liść jeżyny (2%)

#### Zupa

##### Zupa pomidorowa z makaronem literki 300ml

Składniki: koncentrat pomidorowy 100% woda marchew Śmietanka 30% (**mleko**) makaron zbożowy durum (mąka semolina z **pszenicy** durum)pietruszka, korzeń por pieprz liść laurowy ziele angielskie

#### Obiad

##### Kotleciki z kalafiora 50g

Składniki: soczewica czerwona sucha kalafior olej rzepakowy oregano bazylia papryka słodka tymianek

##### Ziemniaki gotowane 150g

##### Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g

Składniki: kapusta biała koperek sól olej rzepakowy

##### Kompot gruszkowo-śliwkowy 200ml

Składniki: woda gruszka śliwki

#### Podwieczorek

##### Focaccia 70g

Składniki: mąka **pszenna** woda drożdże suche cukier oliwa z oliwek oregano bazylia sól

### 30.01.2025 Czwartek

#### I Śniadanie

##### Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

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

##### Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

##### Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym ze szczypiorkiem 30g

Składniki: **jaja** jogurt naturalny 2% tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) szczypiorek pieprz

##### Ogórek zielony 20g

##### Kiwi 1/2szt

##### Herbata malinowa z żurawiną 200ml

Składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne.

#### Zupa

##### Zupa fasolowa z majerankiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki biała fasola sucha pietruszka korzeń marchew por majeranek pieprz

#### Obiad

##### Sos z pieczonych jabłek z żurawiną 120g

Składniki: jabłka suszona żurawina cynamon

##### Ryż 120g

##### Surówka z marchewką i rodzynkami 60g

Składniki: marchew rodzyнки olej rzepakowy

##### Kompot gruszkowo-morelowy 200ml

Składniki: woda gruszka morele

#### Podwieczorek

##### Bułeczka kukurydziana 1 szt

Składniki: mąka kukurydziana 61 %, mąka **pszenna**, ziarno słonecznika 17 %, sól, olej rzepakowy

##### Pasta z białej fasoli z ogórkiem kiszonym 30g

Składniki: biała fasola sucha ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca** )majeranek

### 31.01.2025 Piątek

#### I Śniadanie

##### Chleb z pradawnych zbóż 60g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **orkiszowa** mąka **orkisz** bauliander **pszenica** khorasan **pszenica** plaskurka **pszenica** samopsza zakwas **orkiszowy** (mąka **orkiszowa** woda) woda sól drożdże

##### Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

##### Plastry sera żółtego 20g

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

##### Mandarynka 1szt

##### Kakao 180ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2%tł kakao 16% proszek

#### Zupa

##### Krem z kukurydzy na mleczku kokosowym 300ml

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

##### Groszek ptysiowy 10g

Składniki: **jaja** świeże mąka **pszenna** olej rzepakowy sól

#### Obiad

##### Kotleciki z fasolki i brokuła 2szt

Składniki: biała fasola sucha brokuły mąka **pszenna**, typ 450 **jaja** koperek pietruszka natka olej rzepakowy woda

##### Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki **mleko** śmietanka 30% (**mleko**)

##### Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) jabłko natka pietruszki olej rzepakowy

##### Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda jabłko porzeczki

#### Podwieczorek

##### Naleśniki na słodko z nutellą daktylowo-bananową

Składniki: mąka **pszenna** **jaja** **mleko** 3,2%tł kakao 16% proszek banan suszone daktyle

