

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie poprzez podkreślenie.

Menu WEGE 28.10-01.11

Wieranda
SMAKOW

📅 28.10.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb z siemieniem lnianym (pszenica, żyto) 60g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, zakwas (mąka **żytnia** , woda), mąka **żytnia** , siemię lniane, olej , sól , drożdże

Masło (mleko) 5g

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

Twarożek dyniowo- pomarańczowy (mleko) 30g

Składniki: dynia ser twarogowy półtłusty (**mleko**) pomarańcza jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Banan 1/2szt

Kakao (mleko) 200ml

Składniki: **mleko krowie 3,2%**, kakao 20% proszek

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem (mleko) 300ml

Składniki: woda marchew Śmietanka 30% (**mleko**) ryż biały pietruszka, korzeń koncentrat pomidorowy, 30% por sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Makaron spaghetti (pszenica) 120g

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

Sos a'la carbonarra z fasolą czerwoną 120g

Składniki: śmietanka 30@cebula jaja dasola czerwona olej rzepakowy mąka pszena czosnek

Warzywa gotowane na parze 60g

Składniki: brokuły kalafior marchew

Woda z melisą 200ml

Podwieczorek

Smoothie banan- pomarańcza- jabłko

150mlSkładniki: banan pomarańcza jabłko woda

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy, sól

📅 29.10.2024 Wtorek

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 %

Plasterki sera żółtego dojrzewającego (mleko) 20g

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

Ogórek zielony 20g

Herbata dzika róża 200ml

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

Zupa

Zupa krem z dyni(mleko) 300ml

Składniki: dynia marchew pietruszka korzeń por cebula ziemniaki woda Śmietanka 30% (**mleko**)

Grzanki z chleba żytniego 10g

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

Obiad

Kotleciki z ciecierzycy i cukinii panierowane w płatkach kukurydzianych

70g

Składniki: ciecierzycy, cukinia **jaja** kurze całe płatki kukurydziane tłuszczu mąka kukurydziana olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 150g

Składniki: ziemniaki sól

Surówka z buraczków z jabłkiem 65g

Składniki: burak jabłko cytryna olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-jabłkowy 200ml

Składniki: woda jabłko gruszka

Podwieczorek

Bułka grahamka (pszenica) 1szt

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

Konfitura śliwkowa własnej produkcji 10g

Składniki: Śliwki pektyna cukier

📅 30.10.2024 Środa

I Śniadanie

Domowa granola z jogurtem naturalnym 150g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) płatki **owsiane** rodnynki, suszone Żurawina suszona

Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 30g

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

Konfitura z czerwonej porzeczki 20g

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

Pomidor 20g

Herbata czarna porzeczka z cytryną 200ml

Składniki: owoc porzeczki czarnej (50%), kwiat hibiskusa, skórka cytryny (8%), naturalne aromaty, liść jeżyny.

Zupa

Zupa ogórkowa (mleko) 300ml

Składniki: woda ogórek kiszony ziemniaki Śmietanka 30% (**mleko**) marchew pietruszka, korzeń por koperek sól biała pieprz

Obiad

Leczo warzywne z soczewicą, pomidorami i warzywami korzeniowymi 120g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche passata pomidorowa woda cukinia papryka czerwona marchew dynia cebula pietruszka, korzeń olej rzepakowy

Ryż 120g

Kompot jabłkowo-morelowy 200ml

Składniki: woda jabłko morele

Podwieczorek

Ciasto maślankowe z jabłkami 50g

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**) mąka **pszenna**, typ 450 cukier olej rzepakowy jabłko proszek do pieczenia (**pszenica**) cukier z prawdziwą wanilią

📅 31.10.2024 Czwartek

I Śniadanie

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

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

Masło (mleko) 5g

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

Pasta z cukinii z koperkiem i słonecznikiem 30g

Składniki: cukinia słonecznik, nasiona koperek

Papryka czerwona 20g

Herbata melisa 200ml

Składniki: woda herbata melisa

Jajko 1szt

Zupa

Krem z marchewki z kardamonem na mleku kokosowym 300ml

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

Grzanki z chleba żytniego 10g

Składniki: chleb **żytni**

Obiad

Kotleciki z soczewicy i warzyw 50g

Składniki: soczewica czerwona marchew papryka czerwona cebula czosnek **jaja** kurze całe cebula olej rzepakowy pieprz czosnek sól

Sos cytrynowy 20g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu Śmietanka 30% (**mleko**) mąka ziemniaczana cytryna pieprz sól

Kasza orkiszowa 120g

Składniki: kasza orkiszowa (**orkisz**)

Surówka z białej kapusty z winogretem 60g

Składniki: kapusta biała cytryna oliwa z oliwek czosnek koperek

Woda z miodem 200ml

Podwieczorek

Talerzyk owoców 100g

Składniki: gruszka khaki jabłko

Chrupki kukurydziane 20g

Składniki: kukurydza woda

Dzień wolny

