

Alergeny zostały wyróżnione na jednospisie poprzez podkreślenie.

## Menu bez mleka i jaj 24.02-28.02.2025

Wieranda  
SMAKOW

### 📅 24.02.2025 Poniedziałek

#### I Śniadanie

##### Chleb graham 60g

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

##### Oliwa 5g

##### Plasterki szynki drobiowej 20g

Składniki: Mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu

##### 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 brokułowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki brokuły marchew pietruszka korzeń koperek por sól pieprz

#### 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 białej kapusty z papryką i koperkiem 60g

Składniki: biała kapusta papryka czerwona koperek olej rzepakowy

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

Składniki: woda korzeń imbiru pomarańcza

#### Podwieczorek

##### Jogurt wegański z mango i siemieniem

##### Inianym 150ml

Składniki: mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych pulpa mango 100% siemię lniane

##### Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

### 📅 25.02.2025 Wtorek

#### I Śniadanie

##### Chleb Baltazar 60g

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

##### Oliwa 5g

##### Pasta z soczewicy z rzodkiewką 30g

Składniki: czerwona soczewica sucha oliwa z oliwek rzodkiewka sól pieprz

##### Pomarańcza 1/2szt

##### Herbata melisa 200ml

Składniki: woda herbata melisa

#### Zupa

##### Barszcz biały na zakwasie gryczanym z ziemniakami 300ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas gryczany (woda mąka.gryczana 10% naturalna sól kamienna kłodawska) majeranek sól pieprz

#### Obiad

##### Kotleciki wieprzowe 50g

Składniki: łopatka wieprzowa bułka weka (mąka pszenna woda drożdże cukier sól) cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

##### Kasza pęczak z warzywami 170g

Składniki: kasza peczak papryka kolorowa kukurydza gotowana zielony groszek oliwa z oliwek

##### Kompot jabłkowy z kardamonem 200ml

Składniki: woda jabłka kardamon

#### Podwieczorek

##### Chlebek chrupki 10g

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

##### Konfitura śliwkowa 10g

Składniki: śliwki pektyna jabłkowa

### 📅 26.02.2025 Środa

#### I Śniadanie

##### Chleb wieloziarnisty 60g

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

##### Oliwa 5g

##### Pasta z pieczonej warzyw z tymiankiem 30g

Składniki: pietruszka korzeń por cebula marchew cukinia tymianek świeży oregano bazylia oliwa z oliwek

##### Gruszka 1/2szt

##### 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 koperkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew koperek pietruszka, korzeń por zielony groszek

#### Obiad

##### Pieczone fileciki z kurczaka w ziołach 50g

Składniki: polędwiczki z kurczaka olej rzepakowy tymianek oregano bazylia słodka papryka

##### Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki woda

##### Warzywa gotowane na parze 60g

Składniki: brokuły kalafior marchew olej rzepakowy

##### Kompot gruszkowo-śliwkowy 200ml

Składniki: woda gruszka śliwki

#### Podwieczorek

##### Domowy kisiel wiśniowy 150ml

Składniki: woda wiśnie mąka ziemniaczana

##### Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

### 📅 27.02.2025 Czwartek

#### I Śniadanie

##### Jaglanka na mleku owsianym bezglutenowym z daktylami 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana sucha daktyle

##### Chleb z pradawnych zbóż 30g

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

##### Oliwa 5g

##### Plastry sera wegańskiego 20g

Składniki: olej kokosowy, woda, skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12

##### Rzodkiewka 20g

##### Mandarynka 1/szt

##### Herbata miętowa 200ml

Składniki: woda herbata mięta

#### Zupa

##### Krem z buraka z jabłkiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki buraki jabłko marchew pietruszka korzeń sok z cytryny

##### Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb graham\_(mąka pszenna 750 mąka pszenna graham 1850 drożdże,sól)

#### Obiad

##### Kotleciki z łososia z koperkiem 50g

Składniki: łosoś świeży (ryba)\_cebula bułka tarta (pszenica) koperek

##### Kasza bulgur 120g

##### Surówka z kiszanej kapusty z kminkiem 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) kminek mielony

##### Kompot żurawinowo-jabłkowy 200ml

Składniki: woda żurawina jabłko

#### Podwieczorek

##### Pączek 1szt

Składniki: Składniki: cukier mąka pszenna sól wzbogacona jodem emulgator enzymy barwnik (beta karoten) ethylwanilia olej rzepakowy drożdże

### 28.02.2025 Piątek

#### I Śniadanie

##### Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

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

##### Oliwa 5g

##### Schab pieczony 20g

Składniki: schab pieczony czosnek majeranek tymianek kolendra sól pieprz

##### Ogórek zielony 20g

##### Kakao na mleku owsianym

##### bezglutenowym 180ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

#### Zupa

##### Zupa fasolowa z majerankiem 300ml

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

#### Obiad

##### Mus z pieczonych jabłek z rodzynkami i żurawiną 120g

Składniki: jabłka żurawina suszona rodzyinki cynamon

##### Ryż 120g

##### Surówka z marchwi z jogurtem wegańskim 60g

Składniki: marchew mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych

##### Kompot wiśniowo-gruszkowy 200ml

Składniki: woda gruszka wiśnia

#### Podwieczorek

##### Ciasto na jogurcie wegańskim z truskawkami 60g

Składniki: jogurt wegański mąka pszenna typ 450 jaja wegańskie cukier sliwki olej rzepakowy cukier z prawdziwą wanilią proszek do pieczenia (pszenica)

