

Alergeny zostały wyróżnione na jednospisie poprzez podkreślenie.

Menu wegetariańskie 24.02-28.02.2025

Veranda
SMAKOW

📅 24.02.2025 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 brokułowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki brokuły marchew pietruszka korzeń koperek por Śmietanka 30% (mleko) 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 naturalny z mango i siemieniem lnianym 150ml

Składniki: jogurt naturalny 2%t(mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii) 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 siód jeczmienny len sezam sól sódceznik, czosnek nasiona czarnuszki

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Serek wiejski z rzodkiewką 30g

Składniki: twaróg ziarnisty (mleko) śmietanka 18% (mleko) sól rzodkiewka sól pieprz

Pomarańcza 1/2szt

Herbata melisa 200ml

Składniki: woda herbata melisa

Zupa

Barszcz biały na zakwasie z ziemniakami 300ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas żytni (mąka żytnia mąka pszenna czosnek) Śmietanka 30% (mleko) sól pieprz majeranek

Obiad

Kotleciki z cukini z zieloną soczewicą 50g

Składniki: czerwona soczewica sucha cukinia jaja bulka weka (mąka pszenna woda drożdże cukier sól) cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

Kasza pęczak z warzywami 170g

Składniki: kasza pęczak 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 jeczmienny, 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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Jajecznica 60g

Składniki: jaja mleko

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 Śmietanka 30% (mleko) sól

Obiad

Pieczone kotleciki z ciecioriki 50g

Składniki: ciecierzycza sucha cukinia marchew kmin rzymski olej rzepakowy koperek majeranek tymianek oregano bazylia słodka papryka

Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki śmietanka 30% (mleko) mleko, masło(śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %)

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

Owsianka z daktylami 150ml

Składniki: mleko krowie, 3,2% tł płatki owsiane (owies) 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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Plastry sera żółtego 20g

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

Rzodkiewka 20g

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 śmietanka 30%(mleko)

Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

Kotleciki z soczewicy z koperkiem 50g

Składniki: czerwona soczewica sucha pietruszka korzeń por jaja cebula bulka tarta (pszenica) koperek

Kasza bulgur 120g

Surówka z kiszzonej 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: cukier mąka pszena jajka 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 siód jeczmienny nasiona słonecznika

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

Hummus z czarnuszką 20g

Składniki: ciecierzycza pasta tahini(sezam) czosnek czarnuszka oliwa z oliwek cytryna (sok)

Ogórek zielony 20g

Kakao 180ml

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

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 rodzynki cynamon

Ryż 120g

Surówka z marchwi i kalarepy z jogurtem naturalnym 60g

Składniki: marchew jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)

Kompot wiśniowo-gruszkowy 200ml

Składniki: woda gruszka wiśnia

Podwieczorek

Ciasto jogurtowe ze śliwką 1szt

mąka pszenna typ 450 jaja kurze całe jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) cukier śliwkii olej rzepakowy cukier z prawdziwą wanilią proszek do pieczenia (pszenica mleko)

