

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

## 📅 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

#### Oliwa z oliwek 5g

#### Pasta z białej fasolki z koperkiem 30g

Składniki: fasola biała konserwowa oliwa z oliwek sól pieprz koperk

#### Ogórek kiszony 20g

#### Jabłko 1/2 szt

#### Kakao na mleku owsianym 180ml

Składniki: kakao 16%, proszek mleko owsiane bezglutenowe

### 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 bolognese z mięsem wieprzowym 120g

Składniki: passata pomidorowa łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek oregano bazyliia 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 owsianym z

cynamonem i jabłkami 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana, jabłko, 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 siemię lniane pestki dyni

#### Oliwa z oliwek 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

#### Rzodkiewka 20g

#### Herbata malinowa 200ml

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

### Zupa

#### Zupa jarzynowa z kalarepą, dynią i

ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki kalarepa dynia pietruszka korzeń marchew por sól

### Obiad

#### Kopytka 120g

Składniki: mąka ziemniaczana ziemniaki woda olej rzepakowy 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

## Menu BMJ 04.11-08.11

## 📅 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 stoncznik czosnek nasiona czarnuszki

#### Oliwa z oliwek 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

#### 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 300ml

Składniki: woda burak ziemniaki marchew pietruszka, por barszcz zakwas, natka pietruszki sól biała

### Obiad

#### Zraziki wieprzowe z ogórkiem kiszonym w sosie własnym 50g/50ml

Składniki: łopatka wieprzowa, bez skóry mąka pszenna ogórek kiszony sól pieprz marchew pietruszka 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

#### Oliwa z oliwek 5g

#### Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem 30g

Składniki: soczewica czerwona oliwa z oliwek majeranek szczypiorek

#### 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

#### Grzanki z chleba żytniego 10g

Składniki: chleb żytni

### Obiad

#### Ryż 120g

#### Mus z pieczonej jabłek z żurawiną i cynamonem 120g

Składniki: jabłko żurawina suszona cynamon

#### Surówka z marchewki z rodzynekami 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

#### Oliwa z oliwek 5g

#### Hummus (sezam) 30g

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

#### Papryka 20g

#### Banan 1/2 szt

#### Kakao na mleku owsianym 180ml

Składniki: kakao 16%, proszek mleko owsiane bezglutenowe

### Zupa

#### Zupa brokułowa 300ml

Składniki: woda brokuł marchew ziemniaki pietruszka, korzeń koperek sól pieprz

### Obiad

#### Kotleciki z morschczuka z suszonymi pomidorami 50g

Składniki: morschczuk świeży (ryba), 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 (pszenica) 2 kromki

Składniki: mąka **pszenna**, woda 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 wegańskiego** 30g

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

## Podwieczorek

### Koktajl bananowy z cynamonem na mleku owsianym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe 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,

**Plasterki schabu pieczonego** 20g

Składniki: schab, sól, pieprz, czosnek, majeranek, tymianek, kolendra

**Sałata** 1 liść

**Plasterki ogórka zielonego** 20g

**Szcypiorek** 5g

## Podwieczorek

### Muffiny cytrynowe (pszenica) 1 sztuka

Składniki: cukier mąka **pszenna**, cytryny proszek do pieczenia olej rzepakowy cukier z prawdziwą wanilią

