

pAlergeny zostały wyróżnione na jałłospisie poprzez **podkreślenie**.

Menu BMJ 16.12-20.12.2024

Wieranda
S M A Ł O W

📅 16.12.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60g

Składniki: mąka pszenna (**pszenica**) mąka żytnia (**żyto**), suchy zakwas z pszenicy durum (mąka z pszenicy durum (**pszenica**), 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

Ogórek zielony 20g

Kakao na mleku owsianym

bezglutenowym 180ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16%

Zupa

Zupa koperkowa z ziemniakami i ryżem 300ml

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

Obiad

Makaron spaghetti (**pszenica**) 120g

Składniki: mąka z pszenicy durum (**pszenica**), mąka pszenna (**pszenica**)

Sos szpinakowo-pomidorowy z białą fasolką 120g

Składniki: szpinak biała fasola pulpa pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) cebula czosnek kmin rzymski pieprz sól

Woda z cytryną i pomarańczą 200ml

Składniki: woda cytryna pomarańcza

Podwieczorek

Chlebek chrupki

10g

Składniki: 60,1% mąka żytnia (**żyto**), mąka pszenna (**pszenica**), woda, 2,6% błonnik pszenny (**pszenica**), ekstrakt słodowy jęczmienny, 2% (**jęczmień**), inulina, sól,

Konfitura morelowa 30g Składniki: morele pektyna jabłkowa

Mandarynka 1szt

📅 17.12.2024 Wtorek

I Śniadanie

Chleb graham 60g

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

Oliwa z oliwek 5g

Pasta z łososia z koperkiem 30g

Składniki: łosoś filet (**ryby**) koperk

Marchewka 20g

Gruszka 1/2szt

Herbata czarna porzeczka z cytryną 200ml

Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży (24%), owoc aronii (20%), owoc głogu (13%), liść jeżyny, owoc maliny (3%), owoc bzu czarnego (3%), owoc jeżyny (2%), naturalny aromat, jagody (1%).

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem 300ml

Składniki: woda marchew pietruszka, korzeń por makaron pszenny bezjajeczny (**pszenica**) mięso z indyka, bez skóry mięso kurczaka, bez skóry natka pietruszki sól biała pieprz

Obiad

Bitki wieprzowe w sosie własnym 50g/50ml

Składniki: schab wieprzowy, czosnek, pietruszka korzeń marchew korzeń liść laurowy ziele angielskie sól pieprz

Kasza orkiszowa (**orkisz**) 120g

Buraczki gotowane na parze 60g

Składniki: buraki olej rzepakowy

Kompot żurawinowo-gruszkowy 200ml

Składniki: woda gruszka żurawina suszona

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy 150ml

Składniki: woda wiśnie skrobia ziemniaczana

Pomarańcze 1/2 szt

📅 18.12.2024 Środa

I Śniadanie

Jaglanka na mleku owsianym bezglutenowym z daktylami 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana suszone daktyle

Chleb baltazar 30g

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

Oliwa z oliwek 5g

Kremowy paszтет drobiowy 30g

Składniki: kura tuszka marchew pietruszka, korzeń cebula natka pietruszki

Papryka 20g

Herbata rumianek 200ml

Składniki: 100 % koszyczka rumianku. chamomillae anthodium

Zupa

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) ziemniaki woda marchew pietruszka, korzeń por sól pieprz liść laurowy ziele angielskie bazylija oregano

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 wegańskim 60g

Składniki: marchew kalarepa jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8% (ekstrakt z kokosa woda), skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych)

Kompot wiśniowo-gruszkowy 200ml

Składniki: woda gruszka wiśnia

Podwieczorek

Bułeczka graham 1 szt

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

Pesto pietruszkowo-czosnkowe 20g

Składniki: oliwa z oliwek pietruszka natka czosnek

📅 19.12.2024 Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

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

Oliwa z oliwek 5g

Plasterki schabu pieczonego

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

Rzodkiewka 20g

Kaki 1/2 szt

Herbata rooibos 200ml

Zupa

Krem z gruszki i pietruszki z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki pietruszka, korzeń marchew gruszka pietruszka natka por cebula cytryna (sok)

Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

Kurczak w sosie słodko kwaśnym 120g

Składniki: polędwiczki z kurczaka ananas koncentrat pomidorowy imbir czerwona papryka żółta papryka zielona papryka olej rzepakowy cebula czosnek

Kasza jaglana 120g

Kompot jabłkowo-śliwkowy z imbirem 200ml

Składniki: woda jabłka śliwki imbir

Podwieczorek

Jogurt wegański z mango i siemieniem lnianym 150ml

Składniki: mleczko kokosowe 95,8% (ekstrakt z kokosa woda), skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych pulpa mango 100% siemię lniane

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy sól

📅 20.12.2024 Piątek

I Śniadanie

Chleb z pradawnych zbóż 60g

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

Oliwa z oliwek 5g

Plastry sera wegańskiego 20g

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

Pomidor 20g

Pomarańcza 1/2 szt

Herbata aronia z maliną 200ml

Składniki: owoc aronii, owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc jabłka, aromaty, owoc bzu czarnego.

Zupa

Barszcz biały na zakwasie z ziemniakami 300ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas żytni sól pieprz majeranek

Obiad

Kotleciki z morszczuka 50g

Składniki: filet z morszczuka (**ryby**) olej rzepakowy koperek sól pieprz sok z cytryny cebula tymianek czosnek

Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki woda

Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120g

Składniki:, kapusta kiszona marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda jabłka czerwona porzeczka

Podwieczorek

Ciasto marchewkowo-bananowe z przyprawą piernikową 70g

Składniki: mąka pszenna (**pszenica**) olej rzepakowy banany marchew kardamon goździki cynamon proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka pszenna (**pszenica**))

