

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

Menu BMJ 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

Oliwa 5g

Pasta dyniowo- pomarańczowa 30g

Składniki: dynia pomarańcza soczewica

Banan 1/2szt

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 200ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe, kakao 20% proszek

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

Składniki: woda marchew 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 warzywno-pomidorowy z szynką wieprzową 130g

Składniki: marchew, pietruszka korzeniowa passata pomidorowa cebula czosnek e olej rzepakowy szynka wieprzowa

Warzywa gotowane na parze 60g

Składniki: brokuły kalafior marchew

Woda z melisą 200ml

Podwieczorek

Smoothie banan- pomarańcza- jabłko 150ml

Składniki: 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

Oliwa 5g

Miód 20g

Ogórek zielony 20g

Herbata dzika róża 200ml

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

Zupa

Zupa krem z dyni 300ml

Składniki: dynia marchew pietruszka korzeń por cebula ziemniaki woda

Grzanki z chleba żytniego 10g

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

Obiad

Fileciki z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych 70g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry płatki kukurydziane tłuszcz 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 wegańskim 150g

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

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 5g

Plasterki schabu pieczonego 15g

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

Pomidor 20g

Herbata czarna porzeczką z cytryną 200ml

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

Zupa

Zupa ogórkowa 300ml

Składniki: woda ogórek kiszony ziemniaki 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 cebula pietruszka, korzeń olej rzepakowy dynia

Ryż 120g

Kompot jabłkowo-morelowy 200ml

Składniki: woda jabłko morele

Podwieczorek

Ciasto uciране z jabłkami 50g

Składniki: mąka pszenna, typ 450 cukier olej rzepakowy jabłko proszek do pieczenia) 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 jeczmienny len sezam sól słonecznik czosnek nasiona czarnuszki

Oliwa 5g

Pasta z cukinii z koperkiem i słonecznikiem 30g

Składniki: cukinia słonecznik, nasiona koperek

Papryka czerwona 20g

Herbata melisa 200ml

Składniki: woda herbata melisa

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

Obiad

Kotleciki z morszczuka 50g

Składniki: morszczuk świeży (ryba) cebula bułka weka (pszenica) olej rzepakowy pieprz tymianek czosnek sól

Kasza orkiszowa (orkisz) 150g

kasza orkiszowa (orkisz)

Surówka z białej kapusty z winegretem 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

