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

Menu BMJ 27.01-31.02.2025

27.01.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb graham 60g

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

Oliwa z oliwek 5g

Szynka wieprzowa 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 koperkowa z zielonym groszkiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki zielony groszek koperek marchew pietruszka korzeń por cebula pieprz koperek

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 marchwi z białą rzodkwią 60g

Składniki: marchew biała rzodkiew oliwa z oliwek

Woda z imbirem i pomarańczą 200ml

Składniki: woda korzeń imbiru pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt wegański z brzoskwiniami i siemieniem lnianym 150ml

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakte)rii jogurtowych) brzoskwinia siemie lniane

28.01.2025 Wtorek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Chleb Baltazar 30g

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

Oliwa z oliwek 5g

Pasta z cukinii i pestkami słonecznika 30g

Składniki: cukinia pestki słonecznika koperek oliwa z oliwek czosnek

Pomidor 20g

Pomarańcza 1/2szt

Herbata melisa 200ml

Składniki: woda herbata melisa

Zupa

Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki buraki zakwas z buraka (burak czosnek woda sól),lubczyk majeranek pieprz

Obiad

Pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 50g/50ml

Składniki: łopatka wieprzowa cebula olej rzepakowy marchew pietruszka lubczyk kolendra rozmaryn tymianek czosnek majeranek

Kasza orkiszowa (orkisz) 120g

Buraczki gotowane na parze 60g

Składniki: buraki czerwone rozmaryn oliwa z oliwek cytryna

Kompot jabłkowy z kardamonem 200ml

Składniki: woda jabłka kardamon proszek

Podwieczorek

Domowy kisiel wiśniowy 150ml

Składniki: wiśnie mąka ziemniaczana

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kasza kukurydziana

29.01.2025 Środa

I Śniadanie

Jaglanka z gruszką i cynmonem 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana gruszka cynamon

Chleb wieloziarnisty 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

Pasta z rzodkiewką i kalarepą 30g

Składniki:) rzodkiewka kalarepa oliwa z oliwek sól pieprz

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 pomidorowa z makaronem literki 300ml

Składniki: koncentrat pomidorowy 100% woda marchew
makaron zbożowy durum (mąka semolina z **pszenicy** durum)pietruszka, korzeń por
pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Pieczone fileciki z kurczaka 50g

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

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g

Składniki: kapusta biała koperek

Kompot gruszkowo-śliwkowy 200ml

Składniki: woda gruszka śliwki

Podwieczorek

Foccacia 70g

Składniki: mąka **pszenna** woda drożdże suche cukier oliwa z oliwek oregano bazylia sól

30.01.2025 Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g

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

Oliwa z oliwek 5g

Pasta marchewkowa ze szczypiorkiem 30g

Składniki: marchew czerwona soczewica sucha szczypiorek pieprz

Ogórek zielony 20g

Kiwi 1/2szt

Herbata malinowa z żurawiną 200ml

Składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne.

Zupa

Zupa fasolowa z majerankiem 300ml

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

Obiad

Sos z pieczonych jabłek z żurawiną 120g

Składniki: jabłka suszona żurawina cynamon

Ryż 120g

Surówka z marchewką i rodzynkami 60g

Składniki: marchew rodzynki olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-morelowy 200ml

Składniki: woda gruszka morele

Podwieczorek

Bułeczka kukurydziana 1 szt

Składniki: mąka kukurydziana 61 %, mąka **pszenna**, ziarno słonecznika 17 %, sól, olej rzepakowy

Pasta z szynki z ogórkiem kiszonym 30g

Składniki: szynka wieprzowa(mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozoy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu) ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**)majeranek

31.01.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb z pradawnych zbóż 60g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **orkiszowa** mąka **orkisz** baulander **pszenica** khorasan **pszenica** płaskurka **pszenica** samopsza zakwas **orkiszowy** (mąka **orkiszowa** 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 kwasosowości, betakaroten, wit. B2 i B12

Mandarynka 1szt

Kakao 180ml

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

Zupa

Krem z kukurydzy na mleczku kokosowym 300ml

Składniki: woda marchew ziemniaki kukurydza gotowana mleczko kokosowe pietruszka, korzeń por

Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

Paluszki rybne z dorsza 2szt

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry **(ryba)** mąka **pszenna**, typ 450 olej rzepakowy skrobia ziemniaczana sól przyprawa ziołowa drożdże piekarskie, prasowane woda

Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki woda

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) jabłko natka pietruszki olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda jabłka porzeczki

Podwieczorek

Naleśniki na słodko z nutellą daktylowo-bananową

Składniki: mąka **pszenna** babka jajowata(łuska babki jajowatej 100%)mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek banan suszone daktyle