

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

Menu BMJ- standard 23.06-27.06.2025



📅23.06.2025 Poniedziałek

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

Oliwa 5g

Plastry schabu (wyrób własny) 20g

Składniki: schab pieczony czosnek majeranek tymianek kolendra sól pieprz

Ogórek małosolny 20g

Składniki: ogórki, koper, chrzan, sól

Jabłko ½ szt

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

Składniki: Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny

Zupa

Zupa jarzynowa z brokułem i ziemniakami

250ml Składniki: woda ziemniaki brokuły pietruszka korzeń marchew por pietruszka natka

Obiad

Makaron kokardki 120g

Składniki: mąka pszenna durum woda

Sos pomidorowy z szynką wieprzową 120g

Składniki: szynka wieprzowa(mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu) passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) mąka pszenna majeranek, bazylia, oregano

Zielona i żółta fasolka szparagowa 60g

Składniki: fasolka szparagowa olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Jogurt wegański ze zmikowanymi

truskawkami 150ml

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) truskawki

📅24.06.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb graham 60g

Składniki: mąka pszenna 750 mąka pszenna graham 1850_drożdże,sól

Oliwa 5g

Pasta z pieczonej papryki z ziołami 20g

Składniki: czerwona soczewica sucha papryka oregano tymianek oliwa z oliwek

Brzoskwinia ½ szt

Herbata truskawka z poziomką 150ml

Składniki: Owoc truskawki (55%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny, liść jeżyny, owoc poziomki (0,5%)

Zupa

Krem z pomidorów ze świeżą bazylią

250ml Składniki: woda ziemniaki passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) marchew cebula czosnek oregano bazylia świeża

Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

Kotleciki wieprzowe mielone 50g

Składniki: łopatka wieprzowa,bułka weka (mąka pszenna,woda drożdże cukier sól) cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z buraczków i jabłka 60g

Składniki: buraki jabłka olej rzepakowy

Kompot jabłkowy z truskawkami 150ml

Składniki: woda jabłka truskawki

Podwieczorek

Mango lassi z bananem 150ml

Składniki: pulpa mango 100% banan jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych)

Wafle kukurydziane 10g

Składniki: kukurydza 89,4% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy) ryż biały sól himalajska

📅25.06.2025 Środa

I Śniadanie

Chleb żytni z marchewką 60g

Składniki: mąka żytnia typ 720, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda) mąka żytnia, razowa, suszona marchew, mąka pszenna, ekstrakt siodu jęczmiennego, otręby żytnie, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.

Oliwa 5g

Pasta z zielonego groszku jogurtem

wegańskim ze szczypiorkiem 30g

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

Półmisek kolorowych warzyw(sałata rzymska,

pomidorki koktajlowe, rzodkiewka) 45g

Herbata leśna 150ml

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 z fasolką szparagową i kaszą jaglaną

250ml | Składniki: woda kasza jaglana fasolka szparagowa marchew pietruszka korzeń por pietruszka natka

Obiad

Fileciki z kurczaka w panierce

kukurydzianej 50g

Składniki: połędwiczki z kurczaka mąka kukurdziana płatki kukurydziane(kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Ryż 120g

Surówka z białej młodej kapusty z

marchewką 60g

Składniki: kapusta biała marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-rabarbarowy z miętą

150ml Składniki: woda jabłka rabarbar świeża mięta

Podwieczorek

Talerzyk owoców (arbuz,melon,morela) 180g

📅26.06.2025 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 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

Papryka 20g

Jabłko 1/2szt

Kakao na mleku owsianym

bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe tłuszczu kakao

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml |

Składniki: woda ziemniaki ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, gorczyca),marchew pietruszka, korzeń pietruszka natka cebula por

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 gotowane 150g

Surówka z kiszonej kapusty z natką

pietruszki 60g

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

Woda ze świeżą melisą 150ml

Składniki: woda melisa

Podwieczorek

Kisiel z owocami 150ml

Składniki: woda truskawki maliny porzeczka czerwona wiśnie

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

📅27.06.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

Składniki: mąka żytnia,zakwasy żytni (mąka żytnia, woda) woda mąka żytnia razowa, ekstrakt siodu jęczmiennego, otręby żytnie, mąka pszenna, sól, drożdże, kwas askorbinowy

Oliwa 5g

Szynka z piersi indyka (wyrób własny) 20g

Składniki: piers z indyka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn

Pomidor 20g

Herbata Idziemy na jagody 150ml

Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stewii, owoc borówki czernicy (0,3%), owoc figi (0,3%)

Zupa

Krem z białych warzyw 250ml

Składniki: ziemniaki, kalafior, por, cebula, pietruszka korzeń,, czosnek, oliwa z oliwek,cytryna (sok) gałka muszkatołowa

Grzanki z chleba graham 10g

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

Obiad

Kasza gryczana 120g

Sznycelki wieprzowo-cielęce w sosie

własnym 50g/50ml

Składniki: łopatka wieprzowa cielęcina ,bułka weka (mąka pszenna,woda drożdże cukier sól) cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

60g Składniki: czerwona kapusta jabłko olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Smoothie (arbuz banan mięta) 150ml

Składniki: woda banan arbuz świeża mięta

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy sól

