

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

Menu BG 04.11-08.11

📅 04.11.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

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 jaglaną 300ml

Składniki: woda ziemniaki pietruszka, korzeń marchew kasza jaglana por koperek sól biała pieprz lubczyk

Obiad

Makaron bezglutenowy 120g

Składniki: mąka kukurydziana

Sos bolognese z mięsem wieprzowym 120g

Składniki: passata pomidorowa łopatką 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

Podwieczorek

Bułeczka bezglutenowa 1 sztuka

Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, babka jajowa, drożdże, woda, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, sól

Miód 20g

📅 05.11.2024 Wtorek

I Śniadanie

Jaglanka na mleku owsianym z cynamonem i jabłkami 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana, jabłko, cynamon

Chleb bezglutenowy 30g

Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

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 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 bezglutenowe 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

Podwieczorek

Naturalny kisiel jabłkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda jabłko wiśnie skrobia ziemniaczana

Wafle kukurydziane 10g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Klejs jogurtu wegańskiego 30g

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

📅 06.11.2024 Środa

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

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

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: łopatką wieprzowa, bez skóry 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

Podwieczorek

Koktajl bananowy z cynamonem na mleku owsianym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe banany cynamon

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy, sól

📅 07.11.2024 Czwartek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

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 bezglutenowego 10g

Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

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

Podwieczorek

Wafle kukurydziane 10g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Plasterki schabu pieczonego 20g

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

Salata 1 liść

Plasterki ogórka zielonego 20g

Szczypiorek 5g

📅 08.11.2024 Piątek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

Oliwa z oliwek 5g

Hummus 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 morschuczka z suszonymi pomidorami 50g

Składniki: morschczuk świeży (**ryba**)_cebula 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

Muffiny cytrynowe 1 sztuka

Składniki: cukier mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana, cytryny proszek do pieczenia olej rzepakowy cukier z prawdziwą wanilią

