

Alergeny zostały wyróżnione na jałdłospisie poprzez podkreślenie.

## Menu BG 16.12-20.12.2024

Wieranda  
SMAKOW

### 📅 16.12.2024 Poniedziałek

#### I Śniadanie

##### Chleb bezglutenowy 60g

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

##### 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 bezglutenowy 120g

Składniki: mąka kukurydziana

##### 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

##### Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy sól

##### Konfitura morelowa 30g

Składniki: morele pektyna jabłkowa

##### Mandarynka 1szt

### 📅 17.12.2024 Wtorek

#### I Śniadanie

##### Chleb bezglutenowy 60g

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

##### Oliwa z oliwek 5g

##### Pasta z łososia z koperkiem 30g

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

##### Marchewka 20g

##### Gruszka 1/2szt

##### Herbata czarna porzeczką z cytryną 200ml

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

#### Zupa

##### Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowym 300ml

Składniki: woda marchew pietruszka, korzeń por makaron kukurydziany (mąka kukurydziana) 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 gryczana 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

##### Pomarańcza 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 bezglutenowy 60g

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

##### Oliwa z oliwek 5g

##### Kremowy pasztet 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 bezglutenowym 300ml

Składniki: pulpa pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona koncentrat pomidorowy 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 bezglutenowa 1szt

Składniki: mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, babka jajowa, drożdże, woda, cukier, olej rzepakowy, sól

##### Pesto pietruszkowo-czosnkowe 20g

Składniki: oliwa z oliwek pietruszka natka czosnek

### 📅 19.12.2024 Czwartek

#### I Śniadanie

##### Chleb bezglutenowy 60g

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

##### 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 bezglutenowego 10g

Składniki: chleb bezglutenowy (Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik)

#### 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 owada), 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 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 morską, 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 gryczanym z ziemniakami 300ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas gryczany (mąka gryczana, sól kamienna), 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 porzeczką

#### Podwieczorek

##### Ciasto bezglutenowe marchewkowo-bananowe z przyprawą piernikową 70g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana siemię lniane olej rzepakowy banany marchew kardamon goździki cynamon

