

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

## 📅 27.01.2025 Poniedziałek

### I Śniadanie

#### Chleb bezglutenowy 60g

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

#### 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 bezglutenowy 120g

Składniki: mąka kukurydziana

#### 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 bakterii 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 bezglutenowy 30g

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

#### 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 gryczana\_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

## Menu BG 27.01-31.02.2025

## 📅 29.01.2025 Środa

### I Śniadanie

#### Jaglanka z gruszką i cynmonem 150ml

Składniki: „mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana gruszka cynamon

#### Chleb bezglutenowy 60g

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

#### 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 bezglutenowym 300ml

Składniki: koncentrat pomidorowy 100% woda marchew makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana)pietruszka, korzeń por pieprz liść laurowy ziele angielskie

### Obiad

#### Pieczone fileciki z kurczaka 50g

Składniki: poledwiczki z kurczaka olej rzepakowy tymianek oregano bazylia sódka papryka

#### Ziemniaki gotowane 150g

#### Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g

Składniki: kapusta biała koperek

#### Kompot gruszkowo-śliwkowy 200ml

Składniki: woda gruszka śliwki

### Podwieczorek

#### Focaccia 70g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana woda drożdże suche cukier oliwa z oliwek oregano bazylia sól

## 📅 30.01.2025 Czwartek

### I Śniadanie

#### Chleb bezglutenowy 60g

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

#### 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

#### Buleczka bezglutenowa 1 szt

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

#### Pasta z szynki z ogórkiem kiszonym 30g

Składniki: szynka wieprzowa(mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, 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 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

#### 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 bezglutenowego 10g

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

### Obiad

#### Paluszki rybne z dorsza 2szt

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry (**ryba**),mąka kukurydziana olej rzepakowy skrobia ziemniaczana sól 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 kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana siemie lniane babka jajowata(tuska babki jajowatej 100%)mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek banan suszone daktyle

