

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

📅 31.03.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Plasterki szynki wieprzowej 20g

Składniki: Mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Jabłko ½ szt

Herbata malinowa z żurawiną 150ml

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

Zupa

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową

ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki fasolka szparagowa marchew pietruszka korzeń por koperek pietruszka natka lubczyk

Obiad

Makaron bezglutenowy 120g

Składniki: mąka kukurydziana

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą

120g

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona soczewica sucha, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek olej rzepakowy

Surówka z kapusty z marchewką i

koperkiem 60g

Składniki: kapusta białą marchew koperek olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Jogurt wegański z suszoną żurawiną i

pestkami dyni 150g

Składniki: mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych, pestki dyni, suszona żurawina

📅 01.04.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z cukinii i słonecznika 30g

Składniki: cukinia nasiona słonecznika oliwa z oliwek oregano

Ogórek zielony20g

Banan ½ szt

Herbata dzika róża 150ml

Składniki: Owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

Zupa

Krem z dyni 300ml

Składniki: woda ziemniaki dynia marchew pietruszka korzeń por pestki dyni

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g

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

Obiad

Pieczona pierś z kurczaka w sosie własnym

50g

Składniki: pierś z kurczaka, olej rzepakowy, czosnek stodka papryka tymianek, oregano,

Kasza gryczana120g

Groszek gotowany na parze 60g

Składniki: zielony groszek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda jabłka wiśnie

Podwieczorek

Bezglutenowe ciasto marchewkowe 70g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana babka jajowata marchew olej rzepakowy rodzynek

Menu bezglutenowe 31.03-04.04.2025

📅 02.04.2025 Środa – Dzień pieczonego jabłka

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

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

Półmisek kolorowych warzyw (roszponka,

pomidoroki koktajlowe, papryka) 40g

Kakao na mleku owsianym

bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

Zupa

Barszcz ukraiński z drobną fasolką 300ml

Składniki: Woda, ziemniaki buraki, zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), fasolka biała pietruszka korzeń, lubczyk majeranek

Obiad

Bezglutenowe rybne frytki z dorsza 2 szt

Składniki: filet z dorsza, mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana papryka słodka czosnek tymianek olej rzepakowy

Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki woda

Surówka z kiszzonej kapusty 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) marchew koperek olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-jabłkowy 150ml

Składniki: woda gruszki jabłko

Podwieczorek

Bezglutenowe ciasto z jabłkiem i

cynamonem 70g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana babka jajowata jabłko olej rzepakowy cynamon

📅 03.04.2025 Czwartek

I Śniadanie

Jaglanka na mleku owsianym

bezglutenowym z suszonymi figami 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana suszone figi

Chleb bezglutenowy 30g

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

Oliwa 5g

Szynka z piersi indyka (wyrób własny) 20g

Składniki: pierś z indyka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn

Słupki marchewki 20g

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

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

Zupa

Krem z białych warzyw 300ml

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

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g

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

Obiad

Bezglutenowe naleśniki z polewą

truskawkową z jogurtem wegańskim 2 szt

Składniki: mąka kukurydziana mleko ryżowe mleko gryczane mleko owsiane bezglutenowe babka jajowata woda olej rzepakowy/ jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) truskawki

Surówka z marchewki 60g

Składniki: marchew olej rzepakowy

Woda z melisą i pomarańczą 150ml

Składniki: woda świeża melisa pomarańcza

Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko,banan,marchew)

150ml

Składniki: jabłko banan marchew woda

Domowa “granola” do posypania 30g

Składniki: płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól) słonecznik pestki dyni suszona żurawina miód

04.04.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z soczewicy z pieczoną marchewką i

oregano 30g

Składniki: czerwona soczewica sucha marchew oliwa z oliwek oregano

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Szczypiorek 5g

Jabłko 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

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

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

Obiad

Gulasz z szynki wieprzowej 120g

Składniki: łopatka wieprzowa passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) cebula czosnek słodka papryka sól pieprz

Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki woda

Buraczki gotowane na parze 60g

Składniki: buraki olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Jogurt wegański zmiksowany z wiśniami

150ml

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

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana



