

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

📅19.05.2025 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Plastry schabu (wyrób własny) 20g

Składniki: schab pieczony czosnek majeranek tymianek kolendra sól pieprz

Ogórek kiszony 20g

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

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

300ml

Składniki: woda ziemniaki brokuły pietruszka korzeń marchew por pietruszka natka

Obiad

Warzywny sos z dodatkiem mleczka

kokosowego i liści kafiru 120g

Składniki: czerwona soczewica sucha marchew kulinia papryka czerwona papryka zielona por cebula czosnek mleczko kokosowe (woda, ekstrakt z kokosa) liście kafiru

Ryż 120g

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Jogurt wegański ze zmiksowanymi

truskawkami 150ml

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

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

📅20.05.2025 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z zielonego groszku ze

szczypiorkiem 60g

Składniki: zielony groszek,cebula szczypiorek oliwa z oliwek

Cząstka melona 120g

Herbata truskawka z poziomką 150ml

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

Zupa

Minestrone z drobną fasolką i makaronem

orzo 300ml

Składniki: woda pulpa pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) białą fasolką białą kapusta makaron bezglutenowy (makaron kukurydziany) marchew por papryka kulinia cebula czosnek oregano bazylia tymianek majeranek

Obiad

Makaron bezglutenowy 120g

Składniki: mąka kukurydziana

Sos pomidorowo- brokułowy 120g

Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) brokuły sól pieprz gałka muszkatołowa

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)

Waffle kukurydziane 10g

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

Menu bez glutenu,mleka i jaj 19-23.05.2025

📅21.05.2025 **Środa**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Szynka z piersi indyka (wyrób własny) 20g

Składniki: piers z indyka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn

Półmisek kolorowych warzyw(roszponka, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka) 45g

Banan 1/2szt

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

Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml

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

Obiad

Kotleciki wieprzowe 50g

Składniki: łopatka wieprzowa cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z czerwonej kapusty 60g

Składniki: czerwona kapusta olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-rabarbarowy z miętą 150ml

Składniki: woda jabłka rabarbar świeża mięta

Podwieczorek

Bezglutenowe muffiny z czarną porzeczką i bananami 1 sztuka

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana babka jajowata mleko owsiane bezglutenowe czarna porzeczka banany

📅22.05.2025 **Czwartek**

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 morską, 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 kakao 16% proszek

Zupa

Zupa pomidorowa z makaronem

bezglutenowym 300ml

Składniki: koncentrat pomidorowy (pomidory100%) woda marchew makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana) pietruszka, korzeń por sól pieprz liść lauowy ziele angielskie

Obiad

Bezglutenowe paluszki rybne z dorsza 2szt

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry (ryba) olej rzepakowy skrobia ziemniaczana koperek oregano cytryna

Ryż 120g **Zielona i żółta fasolka**

szparagowa 60g

Składniki: fasolka szparagowa olej rzepakowy

Woda ze świeżą melisą 150ml

Składniki: woda melisa

Podwieczorek

Kisiel wieloowocowy 150ml

Składniki: mąka ziemniaczana, maliny, wiśnie, truskawki

📅23.05.2025 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Parówka z szynki 1szt

Składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, sól, skrobia ziemniaczana, białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przyprawy i ich ekstrakty, przeciwutleniać: izoaskorbinian sodu

Ketchup 5g

Składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler),ekstrakt chilli

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

Wiosenna zupka ze szparagami 300ml

Składniki: woda ziemniaki zielone szparagi marchew pietruszka korzeń fasolka szparagowa por koperek

Obiad

Pancakes bezglutenowe z konfiturą

truskawkową (produkt własny) 3szt/30g

Składniki: mąka kukurydziana mąka gryczana mąka ryżowa babka jajowata mleko owsiane bezglutenowe cukier puder sól, konfitura truskawkowa (truskawki, pektyna jabłkowa)

Surówka z marchwi i jabłka 60g

Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-morelowy 150ml

Składniki: woda morele gruszki

Podwieczorek

Pasta ze szprotek w pomidorach 30g

Składniki: szprotki (ryby) pomidory krojone bez skóry (pomidory sok pomidorowy, sól, regulator kwasowości)

Krążek wieloziarnisty 10g

Składniki: ryż brązowy granulat kukurydziany (9,8% mąka kukurydziana, olej rzepakowy), ziarno słonecznika, ryż czarny jaśminowy, amarantus 1% kasza gryczana nieprazona, kasza jaglana, sól 0,5% siemię lniane



