

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

Menu bezglutenowe 24.02-28.02.2025

Wieranda
SMAKOW

📅 24.02.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 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 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 brokułowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki brokuły marchew pietruszka korzeń koperek por sól pieprz

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 białej kapusty z papryką i koperkiem 60g

Składniki: biała kapusta papryka czerwona koperek olej rzepakowy

Woda z imbirem i pomarańczą 200ml

Składniki: woda korzeń imbiru pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt wegański z mango i siemieniem lnianym 150ml

Składniki: mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych pulpa mango 100% siemię lniane

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

📅 25.02.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z soczewicy z rzodkiewką 30g

Składniki: czerwona soczewica sucha oliwa z oliwek rzodkiewka sól pieprz

Pomarańcza 1/2szt

Herbata melisa 200ml

Składniki: woda herbata melisa

Zupa

Barszcz biały na zakwasie gryczanym z ziemniakami 300ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas gryczany (woda mąka.gryczana 10% naturalna sól kamienna kłodawska) majeranek sól pieprz

Obiad

Kotleciki wieprzowe 50g

Składniki: łopatka wieprzowa cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

Kasza jaglana z warzywami 170g

Składniki: kasza jaglana papryka kolorowa kukurydza gotowana zielony groszek oliwa z oliwek

Kompot jabłkowy z kardamonem 200ml

Składniki: woda jabłko kardamon

Podwieczorek

Wafle kukurydziane 10g

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

Konfitura śliwkowa 10g

Składniki: śliwki pektyna jabłkowa

📅 26.02.2025 Środa

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z pieczonej warzyw z tymiankiem 30g

Składniki: pietruszka korzeń por cebula marchew cukinia tymianek świeży oregano bazylia oliwa z oliwek

Gruszka 1/2szt

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 koperkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew koperek pietruszka, korzeń por zielony groszek

Obiad

Pieczone fileciki z kurczaka w ziołach 50g

Składniki: połędwiczki z kurczaka olej rzepakowy tymianek oregano bazylia słodka papryka

Ziemniaki puree 150g

Składniki: ziemniaki woda

Warzywa gotowane na parze 60g

Składniki: brokuły kalafior marchew olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-śliwkowy 200ml

Składniki: woda gruszka śliwki

Podwieczorek

Domowy kisiel wiśniowy 150ml

Składniki: woda wiśnie mąka ziemniaczana

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

📅 27.02.2025 Czwartek

I Śniadanie

Jaglanka na mleku owsianym bezglutenowym z daktylami 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana sucha daktyle

Chleb bezglutenowy 30g

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

Rzodkiewka 20g

Herbata miętowa 200ml

Składniki: woda herbata mięta

Zupa

Krem z buraka z jabłkiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki buraki jabłko marchew pietruszka korzeń sok z cytryny

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g

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

Obiad

Kotleciki z łososia z koperkiem 50g

Składniki: łosoś świeży (**ryba**)_cebula koperek

Kasza gryczana 120g

Surówka z kiszanej kapusty z kminkiem 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) kminek mielony

Kompot żurawinowo-jabłkowy 200ml

Składniki: woda żurawina jabłko

Podwieczorek

Domowy pączek bezglutenowy 1szt

Składniki: mąka ryżowa mąka kukurydziana mąka ziemniaczana sól soda woda ocet olej cukier babka jajowa

28.02.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Schab pieczony 20g

Składniki: schab pieczony czosnek majeranek tymianek kolendra sól pieprz

Ogórek zielony 20g

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 180ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

Zupa

Zupa fasolowa z majerankiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki biała fasola sucha pietruszka korzeń marchew por majeranek pieprz

Obiad

Mus z pieczonych jabłek z rodzynkami i żurawiną 120g

Składniki: jabłko żurawina suszona rodzynek cynamon

Ryż 120g

Surówka z marchwi z jogurtem wegańskim 60g

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

Kompot wiśniowo-gruszkowy 200ml

Składniki: woda gruszka wiśnia

Podwieczorek

Ciasto bezglutenowe z truskawkami 60g

Składniki mąka kukurydziana skrobia ziemniaczana cukier olej rzepakowy jaja wegańskie mleko owsiane bezglutenowe truskawki

