

Alergeny zostały wyróżnione na jednospisie poprzez podkreślenie.

📅 14.04.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: „mleko owsiane bezglutenowe płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z soczewicy z koperkiem 30g

Składniki: czerwona soczewica sucha koperek sok z cytryny majeranek oliwa z oliwek

Rzodkiewka 20g

Jabłko 1/2szt

Herbata malinowa z żurawiną 150ml

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

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

Makaron kukurydziany 120g

Składniki: mąka kukurydziana

Sos pomidorowy z szynką 120g

Składniki: Szynka wieprzowa, passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) majeranek, bazyli, oregano

Groszek gotowany na parze 60g

Składniki: zielony groszek olej rzepakowy

Woda ze świeżą melisą i cytryną 150ml

Składniki: woda melisa świeża cytryna

Podwieczorek

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

Domowa Nutella śliwkowa 30g

Składniki: kakao konfitura śliwkowa (śliwki pektyna jabłkowa)

📅 15.04.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Hummus 30g

Składniki: ciecierzycza pasta tahini(sezam) czosnek oliwa z oliwek cytryna (sok)

Herbata Leśne co nieco 150ml

Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc jeżyny (10%), aromaty, liść stewii, owoc poziomki (0,1%)

Zupa

Zupa pomidorowa z makaronem

kukurydzianym 300ml

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

Obiad

Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym

50g/50ml

Składniki łopatka wieprzowa marchew cebula,olej rzepakowy mleko owsiane bezglutenowe koperek

Ryż 120g

Brokuł gotowany na parze 60g

Składniki: brokuly olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda jabłka wiśnie

Podwieczorek

Muffiny czekoladowe 1szt

Składniki: mąka kukurydziana mąka gryczana mąka ryżowa,babka jajowata mleko owsiane bezglutenowe kakao cukier trzcinowy olej rzepakowy

Menu bezglutenowe 14.04-18.04.2025

📅 16.04.2025 Środa – Dzień Pasty

Rybnej

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

Jabłko ½ szt

Kakao na mleku owsianym

bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

Zupa

Krem z marchwi i batatów 300ml

Składniki: woda, ziemniaki batat marchew pietruszka korzeń por

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g

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

Obiad

Drobna fasolka po bretońsku w sosie

pomidorowo-warzywnym 220g

Składniki: fasolka biała sucha passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) marchew por pietruszka korzeń pietruszka natka cebula czosnek olej rzepakowy majeranek mielona kolendra biały pieprz słodka papryka

Kompot z owoców leśnych i jabłek 150ml

Składniki: woda jabłko maliny czarne jagody

Podwieczorek

Półmisek kolorowych warzyw(roszponka,

pomidorki koktajlowe, papryka) 45g

Pasta z tuńczyka z koperkiem (wyrób

własny) 60g

Składniki: tuńczyk (ryby) majeranek oliwa z oliwek

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

📅 17.04.2025 Czwartek – Dzień

Wielkanocny

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z pieczonych warzyw ze

szczypiorkiem 30g

Składniki: papryka marchew cukinia szczypiorek oliwa z oliwek oregano

Słupki kolorowej papryki 40g

Herbata z granatem 150ml

Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu (0,3%)

Zupa

Zalewajka babci Ani 300ml

Składniki: woda, ziemniaki zeberka wędzone wieprzowe korzeń zakwas gryczany (woda mąka gryczana 10% naturalna sól kamienna kłodawska) czosnek ziele angielskie liść laurowy majeranek

Obiad

Kotleciki drobiowe 50g

Składniki: udo z kurczaka marchew cebula,olej rzepakowy bazylią suszona oregano suszone

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i

natką pietruszki 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) jabłko natka pietruszki olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda jabłka truskawki

Podwieczorek

Mus owocowy 150ml

Składniki: jabłko banan marchew

Domowa “granola” do posypania 30g

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

📅 18.04.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta drobiowa z warzywami (marchew,

pietruszką, por) 30g

Składniki: kura tuszka marchew pietruszka korzeń por pietruszka natka kminek słodka papryka majeranek oliwa z oliwek

Ogórek kiszony 20g

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

Kakao na mleku owsianym

bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

Zupa

Barszcz czerwony na zakwasie z

ziemniakami 300ml

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

Obiad

Domowe kopytka 120g

Składniki: mąka ziemniaczana ziemniaki woda olej rzepakowy

Polewa truskawkowa na jogurcie

kokosowym 80ml

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

Duszona marchewka 60g

Składniki: marchew olej rzepakowy

Woda z melisą i pomarańczą 150ml

Składniki: woda melisa świeża pomarańcza

Podwieczorek

Wafle kukurydziane 10g

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

Ogórek/rzodkiewka/papryka 20g/20g/20g

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

