

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

📅23.06.2025 **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 małosolny** 20g

Składniki: ogórki, koper, chrzan, sól

**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** 250ml

Składniki: woda ziemniaki brokuły pietruszka korzeń marchew por pietruszka natka

Obiad

**Makaron bezglutenowy** 120g

Składniki: mąka kukurydziana

**Sos pomidorowy z szynką wieprzową** 120g

Składniki: szynka wieprzowa(mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu) passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) mąka **pszenna** majeranek, bazylia, oregano

**Zielona i żółta fasolka szparagowa** 60g

Składniki: fasolka szparagowa olej rzepakowy

**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

📅24.06.2025 **Wtorek**

I Śniadanie

**Chleb bezglutenowy** 60g

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

**Oliwa** 5g

**Pasta z pieczonej papryki z ziołami** 20g

Składniki: czerwona soczewica sucha papryka oregano tymianek oliwa z oliwek

**Brzoskwinia** 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

**Krem z pomidorów ze świeżą bazylią** 250ml

Składniki: woda ziemniaki passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) marchew cebula czosnek oregano bazyliia świeża

**Grzanki z chleba bezglutenowego** 10g

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

Obiad

**Kotleciki wieprzowe mielony** 50g

Składniki: łopatka wieprzowa\_cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

**Ziemniaki gotowane** 150g

**Surówka z buraczków i jabłka** 60g

Składniki: buraki jabłko olej rzepakowy

**Kompot jabłkowy z truskawkami** 150ml

Składniki: woda jabłko 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% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy) ryż biały sól himalajska

Menu BG- standard 23.06-27.06.2025

📅25.06.2025 **Środa**

I Śniadanie

**Chleb bezglutenowy** 60g

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

**Oliwa** 5g

**Pasta z zielonego groszku jogurtem**

**wegańskim ze szczypiorkiem** 30g

Składniki: zielony groszek mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych szczypiorek

**Półmisek kolorowych warzyw(sałata**

**rzymska, pomidorki koktajlowe,**

**rzodkiewka)** 45g

**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

**Zupa z fasolką szparagową i kaszą jaglaną** 250ml

Składniki: woda kasza jagłana fasolka szparagowa marchew pietruszka korzeń por pietruszka natka

Obiad

**Fileciki z kurczaka w panierce**

**kukurydzianej** 50g

Składniki: połóweczki z kurczaka mąka kukurdziana płatki kukurydziane(kasza kukurydziana 94% cukier sól)

**Ryż** 120g

**Surówka z białej młodej kapusty z marchewką** 60g

Składniki: kapusta biała marchew koperek olej rzepakowy

**Kompot jabłkowo-rabarbarowy z miętą** 150ml

Składniki: woda jabłko rabarbar świeża mięta

Podwieczorek

**Talerzyk owoców (arbuz,melon,morela)** 180g

📅26.06.2025 **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 morska, 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 tłuszczu kakao

Zupa

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 250ml

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

Obiad

**Bezglutenowe paluszki rybne z dorsza** 2szt

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

**Ziemniaki gotowane** 150g

**Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki** 60g

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

**Woda ze świeżą melisą** 150ml

Składniki: woda melisa

Podwieczorek

**Kisiel z owocami** 150ml

Składniki: woda truskawki maliny porzeczka czerwona wiśnie

**Chrupki kukurydziane** 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

📅27.06.2025 **Piątek**

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

**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

**Krem z białych warzyw** 250ml

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

**Kasza gryczana** 120g

**Sznycelki wieprzowo-cielęce w sosie własnym** 50g/50ml

Składniki: łopatka wieprzowa cielęcina \_mąka ryżowa cebula marchew czosnek tymianek słodka papryka

**Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem** 60g

Składniki: czerwona kapusta jabłko olej rzepakowy

**Woda ze świeżą miętą** 150ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

**Smoothie (arbuz banan mięta)** 150ml

Składniki: woda banan arbuz świeża mięta

**Wafle ryżowe** 10g

Składniki: ryż brązowy sól



