



 **30.06.2025 Poniedziałek**

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
Ogórek zielony 20g
Jabłko ½ szt
Herbata z granatem 150ml
Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu (0,3%)

Zupa
Zupa koperkowa z ryżem i zielonym groszkiem 250ml
Składniki: Woda, ryż zielony groszek pietruszka korzeń marchew por koperek

Obiad
Makaron kukurydziany 120g
Składniki: mąka kukurydziana
Sos neapolitański z pomidorami pelati I czerwona soczewica 120g
Składniki: pomidory pelati (pomidory bez skórki 60%, sok pomidorowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)czerwona soczewica sucha, cebula czosnek oregano bazylia oliwa z oliwek
Woda z cytryną 150ml
Składniki: woda cytryna

Podwieczorek
Buleczka bezglutenowa 1 szt
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, babka jajowa, drożdże, woda, cukier, olej rzepakowy, sól
Miód 10g

 **01.07.2025 Wtorek**

I Śniadanie
Chleb bezglutenowy 60g
Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik
Oliwa 5g
Pasta z pieczonego kalafiora z tahini 30g
Składniki: kalafior pasta tahini (**sezam**) czosnek kurkuma sól pieprz
Banan ½ szt
Herbata gruszka z jabłkiem 150ml
Składniki: Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszeki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny

Zupa
Krem z kukurydzy na mleczku kokosowym 250ml
Składniki: woda marchew ziemniaki kukurydza gotowana mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda) pietruszka, korzeń por
Grzanki z chleba bezglutenowego 10g
Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

Obiad
Pulpety wieprzowe pieczone z sosem koperkowym 50g/50ml
Składniki: łopatka wieprzowa cebula czosnek mąka ziemniaczana oregano oliwa z oliwek woda mleko owsiane bezglutenowe koperek
Kasza gryczana 100g
Buraczki gotowane na parze z jabłkiem 60g
Składniki: buraki jabłka olej rzepakowy
Kompot jabłkowo-rabarbarowy 150ml
Składniki: woda jabłka rabarbar

Podwieczorek
Domowa Nutella daktylowa 30g
Składniki: kakao banan suszone daktyle
Krązek wieloziarnisty 10g
Składniki: ryż brązowy granulat kukurydziany (9,8% mąka kukurydziana, olej rzepakowy), ziarno słonecznika, ryż czarny jaśminowy, amarantus 1% kasza gryczana nieprażona, kasza jaglana, sól 0,5% siemię lniane

 **02.07.2025 Środa**

I Śniadanie
Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowm 150ml
Składniki: _mleko owsiane bezglutenowe płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)
Chleb bezglutenowy 30g
Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik
Oliwa 5g
Paszтет drobiowy z warzywami (wyrób własny) 30g
Składniki: udo trybowane z kurczaka marchew pietruszka korzeń pietruszka natka cebula czosnek olej rzepakowy koperek
Brzoskwinia 1/2szt
Herbata Idziemy na jagody 150ml
Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stewii, owoc borówki czemicy (0,3%), owoc figi (0,3%)

Zupa
Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 250ml
Składniki: woda passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) koncentrat pomidorowy (pomidory100%) marchew makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana))pietruszka, korzeń por sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad
Bezglutenowe rybne frytki z dorsza 4szt/50g
Składniki: filet z dorsza, (**ryby**) mąka_ kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana papryka słodka czosnek tymianek olej rzepakowy
Ziemniaki gotowane_ 150g
Surówka z białej młodej kapusty z marchewką 60g
Składniki: kapusta biała marchew koperek olej rzepakowy
Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml
Składniki: woda jabłko truskawki

Podwieczorek
Domowe ciasto z truskawkami bezglutenowe (wyrób własny) 70g
Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana truskawki cukier babka jajowata olej rzepakowy

 **03.07.2025 Czwartek**

I Śniadanie
Chleb bezglutenowy 60g
Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik
Oliwa 5g
Pasta z soczewicy z koperkiem i rzodkiewką 30g
Składniki: soczewica sucha oliwa z oliwek koperek rzodkiewka
Herbata Leśna 150ml
Składniki: owoc dzikiej róży (28%), kwiat hibiskusa (25,2%), owoce: bzu czarnego, jarzębiny (8%), borówki czemicy (5%), aronii, maliny (4,5%); jabłko, aromaty naturalne, liść jeżyny (2%)

Zupa
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, ziemniaki kalafior marchew pietruszka korzeń por koperek pieprz

Obiad
Biała fasolka cannellini w łagodnym sosie curry z warzywami 120g
Składniki: fasola cannellini biała mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda) papryka marchew olej rzepakowy cebula cukinia imbir papryka słodka proszek kmin rzymski gałka muszkatołowa kurkuma sól
Ryż 100g
Kompot jabłkowo-malinowy 150ml
Składniki: woda jabłka maliny

Podwieczorek
Mus owocowy (jabłko,banan,pomarańcza) 150ml
Składniki: jabłko banan sok pomarańczowy 100% woda
Chrupki kukurydziane 10g
Składniki: kaszka kukurydziana

04.07.2025 Piątek
I Śniadanie
Chleb bezglutenowy 60g
Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik
Oliwa 5g
Plasterki szynki wieprzowej (wyrób własny) 20g
Składniki: szynka wieprzowa liść laurowy ziele angielskie sól
Ogórek zielony 20g
Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml
Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao

Zupa
Barszcz czerwony na zakwasie 250ml
Składniki: Woda, ziemniaki buraki marchew pietruszka korzeń zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), lubczyk natka pietruszki majeranek

Obiad
Pieczona polędwiczka z kurczaka 50g
Składniki: polędwiczki z kurczaka olej rzepakowy, czosnek słodka papryka tymianek, oregano
Ziemniaki gotowane_ 150g
Brokuł gotowany na parze 60g
Składniki: brokuły olej rzepakowy
Woda ze świeżą miętą 150ml
Składniki: woda mięta

Podwieczorek
Wafle ryżowe 10g
Składniki: ryż brązowy
Domowa konfitura wiśniowa 20g
Składniki: wiśnia pektyny jabłkowe
Nektarynka 1/2szt

