

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

📅21.07.2025 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 morską, glukoza, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. B2 i B12

Rzodkiewka 20g

Brzoskwinia 1/2szt

Herbata truskawka z poziomką 150ml

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

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

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

Obiad

Makaron bezglutenowy 120g

Składniki: mąka kukurydziana

Sos pomidorowy z mozzarella wegańską

120g

Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory sól regulator kwasowości) marchew czerwona soczewica sucha oregano bazylia oliwa z oliwek mozzarella wegańska (woda, olej kokosowy (21%), skrobia, skrobia modyfikowana, sól morską, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, regulator kwasowości(kwas cytrynowy), ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina b12)

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Smoothie (arbuz banan mięta) 150ml

Składniki: woda banan arbuz świeża mięta

Krążek wielozłarnisty 10g

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

📅22.07.2025 Wtorek

I Śniadanie

Jagłanka z mlekiem owsianym

bezglutenowym I truskawkami 150ml

Składniki: kasza jagłana mleko owsiane bezglutenowe truskawki

Chleb bezglutenowy 30g

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

Herbata z granatem 150ml

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

Zupa

Krupnik z kaszą jagłaną 250ml

Składniki: woda ziemniaki kasza jagłana marchew pietruszka korzeń pietruszka natka lubczyk majeranek

Obiad

Pulpeciki drobiowe z sosem kremowym

koperkowym 50g/50ml

Składniki: udo z kurczaka marchew cebula, mąka ziemniaczana olej rzepakowy majeranek mleko owsiane bezglutenowe oliwa z oliwek koper

Ryż 100g

Żółta i zielona fasolka szparagowa 60g

Składniki: fasolka szparagowa olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porczezkowy 150ml

Składniki: woda jabłko czerwona porzecka

Podwieczorek

Bezglutenowe domowe ciasto z malinami

70g

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana maliny ,mleko owsiane bezglutenowe babka jajowata]

Menu bez glutenu, mleka i jaj 21.07-25.07.2025

📅23.07.2025 Środa

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

Słupki kalarepy 20g

Herbata wiśniowa 150ml

Składniki: Owoc wiśni (35%), jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

Zupa

Zupa cukiniowa z kaszą jagłaną 250ml

Składniki: woda cukinia kasza jagłana ziemniaki marchew pietruszka korzeń por liść laurowy ziele angielskie olej rzepakowy natka pietruszki

Obiad

Bezglutenowe paluszki rybne z dorsza 2szt

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

Ziemniaki gotowane 150g

Mizeria z oliwą z oliwek 60g

Składniki: zielony ogórek koper oliwa z oliwek

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda mięta świeża

Podwieczorek

Talerzyk owoców: melon 90g arbuz 90g

1/3szt jabłko 1/3szt

📅24.07.2025 Czwartek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z batata i soczewicy ze

szczypiorkiem 30g

Składniki: batat czerwona soczewica sucha oliwa z oliwek szczypiorek

Nektarynka 1szt

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 pieczonej papryki z ziołami 250ml

Składniki: ziemniaki marchew czerwona papryka żółta papryka pietruszka korzeń majeranek tymianek rozmaryn czosnek oliwa z oliwek

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g

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

Obiad

Domowy schab pieczony w sosie własnym

50g/50ml

Składniki: schab wieprzowy olej rzepakowy marchew pietruszka natka por cebula majeranek kolendra

Kasza gryczana 100g

Salatka z ogórków kiszonych 60g

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

Kompot jabłkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda jabłko wiśnie

Podwieczorek

Domowy kisiel z brzoskwiniami 150ml

Składniki: woda brzoskwinie mąka ziemniaczana

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy sól

📅 25.07.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Szynka z piersi kurczaka (wyrób własny)

20g

Składniki: piers z kurczaka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn

Papryka 20g

Banan ½ szt

Kakao na mleku owsianym

bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao 16% proszek

Zupa

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i

ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki zielony groszek pietruszka korzeń marchew por koper

Obiad

Domowe kopytka 120g

Składniki: mąka ziemniaczana ziemniaki woda olej rzepakowy

Polewa porzezkowa na jogurcie

wegańskim 80ml

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

Surówka z marchewki i jabłka 60g

Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda melisa świeża

Podwieczorek

Słupki marchwi, ogórka i kalarepy z dipem

pomidorowym 60g /50ml

Składniki: marchew zielony ogórek kalarepa pomidory pelati (pomidory bez skórki 60%, sok pomidorowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), oregano bazylia



