

01.12.2025

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 zielony 20g

Kawa “zbożowa” bezglutenowa 150ml

Składniki:

mleko owsiane bezglutenowe zboża 75% cykorია

02.12.2025

Wtorek

I Śniadanie

Jaglanka na mleku owsianym bezglutenowym z jabłkami i rodzynkami 150ml

Składniki:

mleko owsiane bezglutenowe kasza jaglana jabłko rodzynki

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

Ślupki papryki 20g

Herbata Zimowy sekret 150ml

Składniki:

Kwiat hibiskusa (25%), jabłko (18%), owoc gruszeki, owoc dzikiej róży (9%), owoc aronii, kora cynamonu (6%), naturalny aromat cytrusowy, skórka pomarańczy (5%), liść jeżyny (4%), owoc maliny (3%), kłącze imbiru, goździki (3%)

03.12.2025

Środa

DZIEŃ KUCHNI WŁOSKIEJ

I Śniadanie

Bułeczka bezglutenowa 1 szt

Składniki:

mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, babka jajowa, drożdże, woda, cukier, olej rzepakowy, sól

Oliwa 5g

Jogurt wegański waniliowy (wyrób własny) 30g

Składniki:

jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) pasta z wanilii(15% ekstrakt wanilii bourbon, 2%ziarna wanilii, cukier, substancja zagęszczająca (tragakanta)i, cukier z prawdziwą wanilią

Pomarańcza 1/2szt

Ślupki marchewki 20g

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

Składniki:

Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszeki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny

04.12.2025

Czwartek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

Składniki:

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

Oliwa 5g

Plastry szynki wieprzowej 20g

Składniki:

Mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek kiszony 20g

Składniki:

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

Kaki 1/2szt

Herbata Śliwka z cynamonem 150ml

Składniki:

Kwiat hibiskusa, owoc aronii, owoc śliwki (14,5%), naturalne aromaty, jabłko, owoc pigwy, kora cynamononu (4%), liść jeżyny słodkiej, goździki

05.12.2025

Piątek

MIKOŁAJKI

I Śniadanie

Jaglanka piernikowa 150ml

Składniki:

kasza jaglana mleko owsiane bezglutenowe miód pszczeli wielokwiatowy cynamon kardamon goździki

Chleb bezglutenowy 30g

Składniki:

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

Oliwa 5g

Kremowy pasztet drobiowy(wyrób własny) 30g

Składniki:

kura tuszka marchew udo trybowane pietruszka, korzeń cebula natka pietruszki

Rzodkiewka 20g

Herbata aronia z maliną 150ml

Składniki:

owoc aronii, owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc jabłka, aromaty, bzu czarnego.

Zupa

Ulubiona 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 olej rzepakowy

Zupa

Krem z kukurydzy na mleczku kokosowym 250ml

Składniki:

woda marchew ziemniaki kasza jaglana kukurydza gotowana mleczko kokosowe (woda, ekstrakt z kokosa) pietruszka, korzeń por

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g

Składniki:

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

Zupa

Włoska “Minestrone alla genovese” 250ml

Składniki:

woda ziemniaki marchew cukinia biała fasolka cannellini fasolka szparagowa pietruszka korzeń pesto bazyliowe (bazyliа, oliwa z oliwek, sok z cytryny, czosnek) czosnek por cebula sól pieprz

Zupa

Rozgrzewający rosółek Babci Ani 250ml

Składniki:

woda mięso z indyka, bez skóry mięso kurczaka mięso z kaczki bez marchew pietruszka, korzeń por makaron kukurydziany skóry lubczyk natka pietruszki sól biała pieprz

Obiad

Burgery z mintaja z pietruszką i sosem cytrynowym 50g/50ml

Składniki:

połędwica z mintaja (ryby),olej rzepakowy cytryna mleko owsiane bezglutenowe koperek natka pietruszki

Kasza gryczana 100g

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i natką pietruszki 60g

Składniki:

kapusta pekińska marchew natka pietruszki olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-żurawinowy 150ml

Składniki:

woda jabłka żurawina

Obiad

Kluski leniwe 170g

Składniki:

ziemniaki, mąka ziemniaczana cukier cynamon

Surówka z marchewki z gruszką i jogurtem wegańskim 60g

Składniki:

marchew gruszka jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) olej rzepakowy ocet jabłkowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml

Składniki:

woda jabłko czerwona porzeczka

Podwieczorek

Jogurt wegański z mango i mielonym siemieniem lnianym 150ml

Składniki:

jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) pulpa mango 100% siemię lniane

Podwieczorek

Wafle ryżowe 10g

Składniki:

ryż brązowy

Domowy dżem truskawkowy (produkt własny) 30g

Składniki:

truskawki pektyna jabłkowa

Podwieczorek

Mini Margherita 1szt

Składniki:

mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości mozzarella wegańska (woda, olej kokosowy (21%), skrobia, skrobia modyfikowana, sól morskа, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, regulator kwasowości(kwas cytrynowy), ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina b12) bazyliа oregano oliwa z oliwek drożdże woda sól cukier

Podwieczorek

Domowy budyń czekoladowy 150ml

Składniki:

mleko owsiane bezglutenowe mąka ziemniaczana kakao 16% proszek

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki:

kaszka kukurydziana

Podwieczorek

Cynamonka 1szt

Składniki:

mąka kukurydziana mąka gryczana mąka ryżowa woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, skrobia, cynamon, cukier

Kiwi 1/2szt

