Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie i pogrubienie.**

Menu bez glutenu, mleka i jaj 02-06.03.2026

02.03.2026 Poniedziałek

I Śniadanie

Jaglanka z żurawiną na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe żurawina

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

Ogórek zielony 20g

Herbata malinowa z żurawiną 150ml

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

Zupa

Żurek na zakwasie gryczanym z ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas gryczany (woda mąka gryczana 10% naturalna sól kamienna kłodawska) majeranek sól pieprz

Obiad

Sos bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 120g

Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości), łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka korzeń, cebula czosnek, oregano, bazylia,olej rzepakowy

Makaron bezglutenowy 150g

Składniki: mąka kukurydziana

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Domowa nutella daktylowa 30g

Składniki: kakao 16%, banan, suszone daktyle

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

Gruszka 1/2szt

03.03.2026 Wtorek

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Pasta z pieczonych warzyw 30g

Składniki: cukinia marchew pietruszka korzeń papryka czerwona oliwa z oliwek czosnek cebula tymianek majeranek oregano

Szczypiorek 5g

Kiwi ½ szt

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

Rosół drobiowy z makaronem 250ml

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

Obiad

Bezglutenowe paluszki rybne z mintaja 2szt

Składniki: mintaj filet **(ryba)** olej rzepakowy skrobia ziemniaczana koperek oregano cytryna

Dip cytrynowy 50g

Składniki: śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny) sok z cytryny

Puree ziemniaczane 150g

Składniki: ziemniaki, śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)

Fasolka szparagowa gotowana na parze 60g

Składniki: fasolka szparagowa, olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-wiśniowy 150ml

Składniki: woda, gruszka. Wiśnie

Podwieczorek

Cząstki jabłka 1/2szt **i pomarańczy** 1/2szt

Wafle kukurydziane 10g

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

04.03.2026 Środa

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Oliwa 5g

Kremowy pasztet drobiowy 30g

Składniki: udo trybowane z kurczaka marchew pietruszka, korzeń cebula natka pietruszki olej rzepakowy

Pomidor 20g

Mandarynka ½ szt

Herbata dzika róża 150ml

Składniki: owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

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

Obiad

Warzywny sos z dodatkiem mleczka kokosowego i liści kafiru 120g

Składniki: mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda), fasolka szparagowa zielona, fasolka szparagowa żółta, marchew, cukinia, papryka czerwona, cebula, czosnek, liście kafiru, oliwa z oliwek, imbir, kurkuma, sól, pieprz

Ryż 100g

Kompot z owoców leśnych 150ml

Składniki: woda jabłka maliny jeżyny wiśnie czerwona porzeczka czarna porzeczka

Podwieczorek

Ciasto bananowe 1szt

Składniki: mąka kukurydziana mąka ryżowa mąka gryczana ,banan, babka jajowata**,** olej rzepakowy, soda oczyszczona

05.03.2026 Czwartek

I Śniadanie

DZIEŃ KUCHNI LITEWSKIEJ

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 kwasosowości, betakaroten, wit. B2 i B12

Słupki marchewki 20g

Jabłko 1/2szt

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe kakao

Zupa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka korzeń, por, koperek, pieprz śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)

Obiad

Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 60g/50ml

Składniki: udo z kurczaka trybowane, cebula, sól , koperek, śmietanka wegańska (roztwór białka soczewicy (woda, 1% białko soczewicy) olej rzepakowy modyfikowana skrobia kukurydziana, emulgatory(lecytyny słonecznikowe), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)

Kasza gryczana 100g

Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 60g

Składniki: biała kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko ,truskawki

Podwieczorek

Bułeczka bezglutenowa z miodem 1 szt/20g

Składniki: kasza gryczana niepalona, płatki owsiane bezglutenowe, skrobia ziemniaczana, babka jajowata, drożdże suche, sól, woda, / miód

06.03.2026 Piątek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowy 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

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

Rzodkiewka 20g

Herbata Aronia 150ml

Składniki: Owoc aronii (55%), kwiat hibiskusa, owoc głogu, owoc dzikiej róży, liść jeżyny, aromat naturalny

Zupa

Grecka zupa z soczewicą 250ml

Składniki: woda, pulpa pomidorowa (pomidory sól regulator kwasowości),ryż soczewica sucha, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy (pomidory 100%), oregano, oliwa z oliwek, czosnek,ziele angielskie, liść laurowy,,

Obiad

Domowe kopytka 170g

Składniki: mąka ziemniaczana ziemniaki woda sól olej rzepakowy

Sos jogurtowo-truskawkowy 80g

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

Surówka z marchwi i jabłka 60g

Składniki: marchew ,jabłko, olej rzepakowy, ocet jabłkowy

Woda z miętą i pomarańczą 150ml

Składniki: woda, mięta, pomarańcza

Podwieczorek

Hummus z czarnuszką 30g

Składniki: ciecierzyca pasta tahini**(sezam)** czosnek czarnuszka oliwa z oliwek cytryna (sok)

Słupki warzyw (ogórek, papryka, kalarepa) 60g