

Allergeny zostały wyróżnione na jażdłospisie poprzez podkreślenie.

Menu bezglutenowe 13-17.04.2026



📅 13.04.2026 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry szynki wieprzowej 20g

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

Ogórek zielony 20g

Kawa zbożowa 150ml

Składniki: **mleko** 3,2% zboża (**jęczmień, żyto**), cykorja burak cukrowy

Zupa

Zupa meksykańska 250ml

Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory sól regulator kwasowości) ryż kukurydza gotowana czerwona fasola gotowana papryka marchew oliwa z oliwek cebula czosnek olej rzepakowy papryka słodka kolendra kmin rzymski oregano pieprz

Obiad

Sos serowo- brokułowy 120g

Składniki: Śmietanka 18% (**mleko**) **mleko** 3,2% brokuly ser żółty (**mleko**) pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna) sól pieprz gałka muskatolowa

Makaron bezglutenowy 150g

Składniki: mąka kukurydziana

Groszek z marchewką 60g

Składniki: zielony groszek marchew olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Twarożek z rodzynkami (wyrób własny)

30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tł (**mleko**) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) rodzynki

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

Jabłko 1/2szt

📅 14.04.2026 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Kremowy twarożek 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tł (**mleko**) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii),

Słupki marchewki 20g

Herbata Malina z pigwą 150ml

Składniki: Owoc maliny (50,4%), kwiat hibiskusa, owoc pigwy (10%), aromaty naturalne, liść jeżyny

Zupa

Krupnik z kaszą jaglaną 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki, kasza jaglana), marchew, pietruszka korzeń, por, pietruszka natka olej rzepakowy lubczyk

Obiad

Comberki z kurczaka 60g

Składniki: uda trybowane z kurczaka olej rzepakowy papryka słodka sól pieprz

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kiszanej kapusty z marchewką i

koperkiem 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) marchew koperek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko ,czerwona porzeczka

Podwieczorek

Koktajl pełen witamin na maślanie

(truskawka, banan, jabłko) 150ml

Składniki: maślanka (**mleko**) truskawki banan jabłko siemię lniane mielone

📅 15.04.2026 **Środa**

DZIEŃ KUCHNI ŚLĄSKIEJ

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Jajecznica 60g

Składniki: **jaja**, **mleko**

Pomidor 20g

Herbata truskawka z poziomką 150ml

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

Zupa

Żurek "żeniaty" z ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas gryczany (woda mąka gryczana 10% naturalna sól kamienna kłodawska) śmietanka 30% (**mleko**) sól pieprz majeranek

Obiad

Bitki wieprzowe w sosie własnym 60g/50ml

Składniki: schab wieprzowy, cebula, olej rzepakowy, lubczyk, kolendra ,rozmaryn, tymianek, czosnek, majeranek

Kluski śląskie 120g

Składniki: ziemniaki mąka ziemniaczana **jajko** sól

Modra kapusta 60g

Składniki: czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy ocet jabłkowy liść laurowy ziele angielskie

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda, jabłka truskawki

Podwieczorek

Bułeczka bezglutenowa 1 szt

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

Konfitura porzeczkowa (wyrób własny) 20g

Składniki: czerwona porzeczka pektyna jabłkowa

Gruszka 1/2szt

📅 16.04.2026 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Rzodkiewka 20g

Jabłko 1/2szt

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

Barszcz ukraiński z fasolą, kapustą i

ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki buraki , zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), fasolka biała kapusta biała pietruszka korzeń, olej rzepakowy, lubczyk majeranek

Obiad

Sos pomidorowy ze szprotkami 120g

Składniki: passata pomidorowa szprotki (**ryby**) marchew pietruszka czerwona soczewica cebula czosnek cynamon pietruszka natka sok z cytryny oliwa z oliwek

Makaron bezglutenowy 150g

Składniki: mąka kukurydziana

Brokuł z kalafiolem i sezamem na parze

60g

Składniki: brokuly kalafior **sezam** olej rzepakowy

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Budyń śmietankowy z musem

truskawkowym 130ml/20ml

Składniki: **mleko** śmietanka 30% (**mleko**) truskawki

📅 17.04.2026 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60g

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

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Parówka z szynki 1szt

Składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, sól, skrobia ziemniaczana, białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przyprawy i ich ekstrakty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu

Ketchup 15g

Składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają **seleń**) ekstrakt chilli.

Słupki ogórka zielonego 20g

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

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

Zupa

Kremowa zupa ogórkowa z ziemniakami

250ml

Składniki: woda, ziemniaki ogórek kiszony(ogórkii, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**), marchew, pietruszka korzeń, koperek, cebula, por śmietanka 30% (**mleko**)

Obiad

Drożdżowe racuszki z jabłkami 2 sztuki

Składniki: mąka kukurdziana mąka ryżowa mąka gryczana jabłko, **mleko**, **jaja**, woda, cukier drożdże, olej rzepakowy

Polewa jogurtowa z cynamonem 60ml

Składniki: jogurt naturalny 2%tł. (**mleko**) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) cynamon

Surówka z tartej marchewki z rodzynkami

60g

Składniki: marchew., rodzynki, olej rzepakowy, ocet jabłkowy

Kompot gruszkowo-malinowy 150ml

Składniki: woda gruszki maliny

Podwieczorek

Kremowy twarożek 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tł (**mleko**) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii)

Słupki papryki kolorowej 20g

Chleb bezglutenowy 30g

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

