

## Menu bez glutenu 04-08.05.2026

### 📅 04.05.2026 Poniedziałek

#### Śniadanie

##### Chleb bezglutenowy 60 g

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

##### Masło 5 g

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

##### Kremowy twarożek 30g

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

##### Ogórek kiszony 20 g

Składniki: ogórk, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

##### Herbata gruszka z jabłkiem 150 ml

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

#### Zupa

##### Wiosenna zupka koperkowa z zielonym groszkiem i ziemniaczkami zabeliana śmietanką 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, śmietanka 30% (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, por, koperek

#### II danie

##### Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i warzywami 120g

Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, woda, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, olej rzepakowy, oregano suszone, bazylia suszona, czosnek

##### Makaron bezglutenowy 150 g

Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa

##### Woda z cytryną i miętą 150ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

#### Podwieczorek

##### Koktajl pełny witamin na maślanie 150ml

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem (z **mleka**), jabłko, banan, gruszka, malina, cytryna

##### Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

### 📅 05.05.2026 Wtorek

#### Śniadanie

##### Płatki kukurydziane na mleku 150g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)

##### Chleb bezglutenowy 30 g

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

##### Masło 5 g

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

##### Ser żółty dojrzewający 20 g

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

##### Rzodkiewka 20 g

##### Herbata Idziemy na jagody 150 ml

Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stevia, owoc borówki czernicy, owoc figi.

#### Zupa

##### Krupnik z kaszą jaglaną 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kasza jaglana, por, olej rzepakowy, łubczyk

#### II danie

##### Fileciki z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych 60g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól), mąka kukurydziana, olej rzepakowy

##### Ziemniaki 150 g

##### Zielona i żółta fasolka szparagowa 60 g

Składniki: fasolka szparagowa zielona ,fasolka szparagowa żółta, olej rzepakowy

##### Kompot z owoców leśnych 150ml

Składniki: porzeczki czerwone, woda, jabłko, czarne jagody, maliny, wiśnie

#### Podwieczorek

##### Banan 1/3szt

##### Kiwi 1/2szt

##### Jabłko 1/2szt

### 📅 06.05.2026 Środa

## DZIEŃ KUCHNI GRECKIEJ

#### Śniadanie

##### Chleb bezglutenowy 60g

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

##### Masło 5 g

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

##### Twarożek ze świeżymi ziołami z dodatkiem fety 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser typu "feta" (**mleko**, sól, regulator kwasowości: laktan kwasu glukonowego), tymianek, oregano suszone, pieprz

##### Pomidor 20 g

##### Herbata Leśna 150 ml

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

##### Avgolemono - grecka zupa cytrynowa z ryżem 250ml

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, cytryna, śmietanka 30% (z **mleka**), por, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, natka pietruszki, liść laurowy, rozmaryn suszony

#### II danie

##### Keftedes (greckie mielone kotleciki wieprzowe z dodatkiem mięty) bezglutenowe 60g

Składniki: wieprzowina łopatka, **jaja** kurze całe, cebula, czosnek, natka pietruszki, mięta, oregano suszone

##### Sos pomidorowy 30g

Składniki: koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), oregano suszone, bazylia świeża, natka pietruszki

##### Kasza gryczana 100 g

##### Surówka z kapusty białej z koperkiem, marchewką i porem 60g

Składniki: kapusta biała, koperek, marchew, por, olej rzepakowy

##### Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

#### Podwieczorek

##### Gruszka 1/2szt

##### Melopita - miodowe ciasto greckie bezglutenowe 1szt

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), miód pszczeli, mąka kukurydziana, **jaja** kurze całe, mąka gryczana, mąka ryżowa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cytryna

### 📅 07.05.2026 Czwartek

#### Śniadanie

##### Chleb bezglutenowy 60 g

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

##### Masło 5 g

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

##### Ser żółty dojrzewający 20 g

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

##### Ogórek zielony 20 g

##### Herbata truskawka z poziomką 150 ml

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

#### Zupa

##### Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowym 250ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana, mąka ryżowa), mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

#### II danie

##### Kopytka bezglutenowe 120g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, woda, olej rzepakowy

##### Jogurt naturalny z truskawkami 80ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki

##### Mini marchewki 60 g

Składniki: marchewki, olej rzepakowy

##### Kompot jabłkowo - rabarbarowy 150ml

Składniki: woda, jabłko, rabarbar

#### Podwieczorek

##### Wafle kukurydziane 10 g

Składniki: grys kukurydziany, ziarno kukurydzy, ryż biały, sól himalajska

##### Hummus własnej produkcji 30 g

Składniki: cieciora, tahini, **sezam**, sok z cytryny, czosnek, sól, oliwa z oliwek

### 📅 08.05.2026 Piątek

#### Śniadanie

##### Chleb bezglutenowy 60 g

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

##### Masło 5 g

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

##### Jajecznica 60g

Składniki: **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

##### Salata 5 g

##### Herbata z granatem 150 ml

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

#### Zupa

##### Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, przecier pomidorowy, koperek, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie

#### II danie

##### Bezglutenowe paluszki rybne z mintaja 60g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), mąka kukurydziana, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, drożdże piekarskie, prasowane,

##### Ryż biały 100 g

##### Brokuł na parze 60g

Składniki: brokuły, olej rzepakowy

##### Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

#### Podwieczorek

##### Jogurt z mango i siemieniem lnianym mielonym 150ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), pulpa mango, siemię lniane

