

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez **podkreślenie**.

Menu bezglutenowe 25-29.05.2026

📅 25.05.2026 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%

Plasterki szynki drobiowej 20g

Składniki: Mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancją konserwująca: azotyn sodu

Ogórek 20 g

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Zupa

Zupa jarzynowa w stylu

śródziennomorskim z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, papryka żółta, papryka czerwona, cukinia, kalafior, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron bezglutenowy 150 g

Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa

Sos serowo - brokułowy 120g

Składniki: brokuły (brokuły, olej rzepakowy), śmietanka 30% (z **mleka**), ser parmezan (**mleko** krowie, sól, podpuszczka), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, gałka muszkatołowa, sól biała, pieprz

Mini marchewki 60 g

Składniki: marchewki, olej rzepakowy

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

Banan 1/2szt

Konfitura truskawkowa 30 g

Składniki: truskawki, pektyna

📅 26.05.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60 g

Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

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), sól, pieprz

Słupki marchewki 20 g

Jabłko 1/2szt

Herbata wiśniowa 150 ml

Składniki: owoc wiśni, jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

Zupa

Lekka zupka kalafiorowa z kaszą jaglaną i

koperkiem zabelana śmietanką 250ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, kasza jaglana, ziemniaki, por, koperek, śmietanka 30% (z **mleka**)

II danie

Kotlety drobiowe 60g (1szt)

Składniki: udo z kurczaka, marchew, maką ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki 150 g

Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy,

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czerwone

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy własnego wyrobu

150g

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

📅 27.05.2026 Środa

DZIEŃ KUCHNI FRANCUSKIEJ

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% 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%

Jajko gotowane 1szt

Składniki: **jaja** kurze całe

Kalarepa słupki 20g

Herbata lldziemy na jagody 150 ml

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

Zupa

Vichyssoise - krem z ziemniaków i pora

250ml

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

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g

Składniki: chleb bezglutenowy (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik)

II danie

Ratatouille 120g

Składniki: bakłażan, pulpa pomidorowa (pomidory 99,8%, sól), cukinia, papryka kolorowa, cebula, woda, fasola biała, nasiona suche, oliwa, czosnek, tymianek, majeranek

Kasza gryczana 100 g

Woda z cytryną i miętą 150ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Bułka bezglutenowa 1szt

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

Twarożek z konfiturą morelową 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), konfitura morelowa domowej roboty (morele, pektyna jabłkowa)

📅 28.05.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60 g

Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło 5 g

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

Plasterki sera żółtego dojrzewającego (z

mleka) 20 g

Pomidor 20 g

Herbata gruszka z jabłkiem 150 ml

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

Zupa

Zupa botwinkowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, botwinka, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

II danie

Kotleciki z morszczuka bezglutenowy

60g(1szt)

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), cebula, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, czosnek, pieprz, tymianek, sól

Sos koperkowy 50g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, śmietanka 30% (z **mleka**), mąka ziemniaczana, koperek, pieprz, sól

Ryż biały 100 g

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

z natką pietruszki 60g

Składniki: kapusta pekińska, jabłko, marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Koktajl czekoladowo-banany na

maślance 150g

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem (z **mleka**), banan, kakao 16%, proszek

📅 29.05.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb bezglutenowy 60 g

Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

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)

Rzodkiewka 20 g

Herbata malinowa 150 ml

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Zupa

Barszcz biały na zakwasie gryczanym z

ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas gryczany (woda, mąka gryczana* (10%), sól (*certyfikowany składnik ekologiczny)), pietruszka, korzeń, majeranek, sól biała

II danie

Lasagne bezglutenowa 250g

Składniki: makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana, mąka ryżowa), wieprzowina łopatką, pulpa pomidorowa (pomidory 99,8%, sól), ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), marchew, cebula, czosnek, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, gałka muszkatołowa, oregano suszone, bazyliia suszona

Surówka z marchwi, pora i jabłka 60g

Składniki: marchew , por, jabłko, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 150ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki, truskawki, gruszka, czerwona porzeczka

Podwieczorek

Budyń waniliowy 140g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, mąka ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%.)

Sos malinowy 10g

Składniki: maliny, woda

