

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

Jadłospis bezglutenowy 13.07-17.07.2026

📅13.07.2026 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 wieprzowej 20 g

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

Ogórek zielony 20 g

Koktajl na maślanec z truskawkami 150ml

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), truskawki

Zupa

Zupa jarzynowa z kalarepką i fasolką szparagową i ziemniakami 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kalarepa, fasolka szparagowa, pietruszka, korzeń, por, śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron bezglutenowy 150 g

Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa

Sos marchewkowo-pietruszkowy z czerwoną soczewicą 120g

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, cynamon, kmin rzymski, gałka muszkatołowa

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Arbuz 150g

Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: kaszka kukurydziana

📅14.07.2026 Wtorek

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 sera żółtego dojrzewającego 20 g

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

Papryka słupki 20g

Nektarynka 1/2szt

Herbata wiśniowa 150ml

Składniki: owoc wiśni (35%), jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

Zupa

Barszcz biały na zakwasie gryczanym z ziemniakami 250ml

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

II danie

Comberki z kurczaka glazurowane miodem

z tymiankiem i skórką z cytryny 60g (1szt)

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, cebula, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, tymianek

Ryż paraboliczny 100 g

Salata masłowa z vinegretem 60g

Składniki: salata masłowa, olej rzepakowy, cytryna, natka pietruszki, koperek, miód, czosnek

Woda z pomarańczą 150ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Twarożek straciatella 30g

Składniki: kremowy twarożek (z **mleka**) czekolada deserowa (masa kakowa 54%, cukier, masło kakaowe, odtłuszczony proszek kakaowy, emulgator (lecytyny), naturalny aromat waniliowy)

Wafle kukurydziane 10 g

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

📅15.07.2026 Środa

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

Morela 1szt

Herbata brzoskwiniowa z kwiatem

rumianku 150ml

Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, koszyczek rumianku (12%), rooibos, naturalne aroamty, owoc dzikiej ⑥óży, owoc brzoskwini (0,3%)

Zupa

Krem z pomidorów z czerwoną soczewicą i bazylią 250ml

Składniki: woda, pulpa pomidorowa (pomidory 99,8%, sól), soczewica czerwona, nasiona suche, śmietanka 30% (z **mleka**), marchew, por, pietruszka, korzeń, oregano suszone, bazylia świeża

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g

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

II danie

Kofte 60g (1szt)

Składniki: wieprzowina łopatka, **jaja** kurze całe, cebula, czosnek, oliwa, kmin rzymski, kolendra, cynamon, natka pietruszki, mięta, rozmaryn suszony

Dip jogurtowo-miętowy 30g

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

Kasza gryczana 100 g

Surówka z kapusty czerwonej i ogórkiem zielonym 60g

Składniki: kapusta czerwona, ogórek zielony, olej rzepakowy, cytryna

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Revani - tureckie ciasto kokosowo

pomarańczowe 1szt

Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, cukier, mleko owsiane bezglutenowe, mąka gryczana, wiórki kokosowe, babka jajowata, skórka z pomarańczy, olej rzepakowy, soda oczyszczona

📅16.07.2026 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%

Kremowy Twarożek (z mleka) 30 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz

Słupki marchewki 20 g

Śliwka 1/2szt

Herbata truskawka z poziomką 150ml

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

Zupa

Krupnik z kaszą jaglaną 250ml

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

II danie

Bezglutenowe paluszki rybne z mintaja 60g

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

Ziemniaki 150 g

Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 60g

Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, koperek

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Chałka bezglutenowa 2szt

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

Miód pszczeli 20 g

📅17.07.2026 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%

Kremowy pasztet drobiowy(wyrób własny) 30g

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

Pomidor 20g

Kawa “zbożowa” bezglutenowa na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: mleko owsiane bezglutenowe, kawa zbożowa bezglutenowa

Zupa

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml

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

II danie

Pancakes 2szt

Składniki: mąka kukurydziana, mąka gryczana, mąka ryżowa,, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)), **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, soda oczyszczona

Polewa jogurtowa z morelami 80g

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

Mini marchewki 60 g

Składniki: marchewki, olej rzepakowy

Woda z melisą I cytryną 150ml

Składniki: woda, melisa, cytryna

Podwieczorek

Słupki warzyw 60g

Składniki: kalarepa, papryka czerwona, ogórek

Hummus z czarnuszką 30g

Składniki: ciecierzycy sucha, **sezam**, nasiona, oliwa, czosnek, cytryna, czarnuszką

