

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

Jadłospis bez glutenu 24.08-28.08.2026

📅24.08.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym

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%

Plastry sera żółtego 20g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek zielony 20 g
Jabłko 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

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**), marchew, pietruszka, korzeń, koperek, śmietanka 30% (z **mleka**)

II danie

Makaron bezglutenowy 150 g
Składniki: mąka kukurydziana

Sos a'la carbonara z szynką wieprzową 120g
Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, cebula, śmietanka 30% (z **mleka**), oregano, czosnek

Groszek zielony 60 g
Składniki: groszek zielony, olej rzepakowy

Woda z ogórkiem i miętą 150ml
Składniki: woda, ogórek zielony, mięta

Podwieczorek

Jogurt naturalny z mielonym siemieniem lnianym i miodem 150g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), siemię lniane, miód pszczeli

📅25.08.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym

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%

Jajko gotowane 60g
Pomidor 20g
Herbata Idziemy na jagody 150ml
Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stewii, owoc borówki czernicy, owoc figi.

Zupa

Bisaara - marokańska zupa krem z suszoneg bobu 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, bób, oliwa, imbir, papryka słodka, pieprz, kmin rzymski, czosnek

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g
Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik)

II danie

Kuleczki z kurczaka 60g (1szt)
Składniki: udo z kurczaka, **jaja** kurze całe, marchew, cebula, czosnek

Sos po marokańsku 50g
Składniki: pomidory w puszcze krojone, cukinia, czosnek, cebula, papryka słodka, kmin rzymski, kurkuma, cynamon

Kasza gryczana 100 g
Kalafior z sezamem 60g
Składniki: kalafior, olej rzepakowy, **sezam**, nasiona

Woda z pomarańczą 150ml
Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Budyń kokosowy 150ml
Składniki: **mleko**, śmietanka 30% (**mleko**), mleczko kokosowe,
Wafle ryżowe 10g
Składniki: ryż brązowy

📅26.08.2026 Środa

Śniadanie

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym

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

Rzodkiewka 20 g
Śliwki 1szt
Herbata gruszka z jabłkiem 150ml
Składniki: jabłko (50%),kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%),

Zupa

Barszcz ukraiński z drobną fasolką i ziemniakami 250ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, zakwas z buraka, śmietanka 30% (z **mleka**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki

II danie

Sos z pieczonych jabłek z cynamonem i żurawiną 120g
Składniki: jabłko, żurawina suszona,cynamon, cytryna
Ryż paraboliczny 100 g
Surówka z marchewki z rodzynekami 60g
Składniki: marchew, rodzyнки, olej rzepakowy
Woda z melisą 150ml
Składniki: woda, melisą

Podwieczorek

Ślupki ogórka i marchewki 60g
Dip jogurtowo koperkowy 30g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek

📅27.08.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki kukurydziane
Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 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%

Kremowy Twarożek 30 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**)

Kalarepa słupki 20g
Herbata owocowa z mango 150ml
Składniki: kwiat hibiskusa, owoc truskawki (26,3%), jabłko, aromaty, owoc mango (0,2%), liść stewii

Zupa

Krupnik z kaszą jaglaną 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kasza jaglana, por, lubczyk

II danie

Paluszki rybne z mintaja 60 g
Składniki: mintaj filety bez skóry (**ryba**) olej rzepakowy skrobia ziemniaczana cytryna, koperek
Ziemniaki 150 g
Surówka z białej i czerwonej kapusty 60g
Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, natka pietruszki, olej rzepakowy
Woda z cytryną i miętą 150ml
Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Wafle kukurydziane 10 g
Składniki: grys kukurydziany, ziarno kukurydzy, ryż biały, sól himalajska
Hummus buraczany 30g
Składniki: ciecierzycza sucha, , burak, **sezam**, nasiona, czosnek, oliwa, cytryna

📅28.08.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym

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%

Plastry sera żółtego 20g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek zielony 20 g
Kakao 150ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao

Zupa

Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 250ml
Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, kasza jaglana, pietruszka, korzeń, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), por, koperek

II danie

Kopytka 120g
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe,
Gulasz wegetariański z soczewicą 120g
Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy
Marchew na parze z sezamem 60g
Składniki: marchew, **sezam**, olej rzepakowy
Woda z miętą 150ml
Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Twarożek straciatella 30g
Składniki: kremowy twarożek (z **mleka**), czekolada gorzka
Wafle kukurydziane 10 g
Składniki: grys kukurydziany, ziarno kukurydzy, ryż biały, sól himalajska

