

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY

PONIEDZIAŁEK

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietruszką 230 kcal

Składniki: wywar 64% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki 23,2%, ryż 8%, marchew 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Spaghetti bolognese na makaronie bezglutenowym z mięsem wp/ woł. 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 37%, makaron kukurydziany 29% (mąka kukurydziana, woda), mięso wołowe 16%, koncentrat pomidorowy 8% (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), śmietana 4% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), czosnek 3%, olej rzepakowy 2% tymianek 0,5 %, oregano 0,5 %, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 200 kcal

Składniki: wywar 78% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron bezglutenowy 6,6% Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 5 % (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana 4,5 % (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Roladka drobiowa z warzywami ogrodowymi w sosie holenderskim z ryżem parabolicznym, surówka z marchewki 265

Składniki: pierś z kurczaka 52%, ryż paraboliczny 18%, marchew 12,2%, kalafior 7%, brokuły 6%, **jaja** 4%, sok z cytryny 0,5%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Owoc ananas 65 kcal

ŚRODA

Zupa wiejska z warzywami, ziemniakami, mięsem wieprzowym, ziel. groszek i ziel. pietr 250 kcal Składniki: wywar 55% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone wieprzowe 16,2% ziemniaki 11%, marchew 7%, groszek cukrowy 5%, koncentrat pomidorowy 3 % (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem 255 kcal

Składniki: ryż biały 59%, jabłko 26%, mleko 11%, cynamon 4%,

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiorem i ziel. pietr 240 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 6% , brokuły 6,2 % , fasolka szparagowa 4%, brukselka 3,5%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (**z mleka**, kultury bakterii fermentacji mleko), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Pieczony udziec z kurczaka z ziemniakami, surówka z buraczków 270 kcal

Składniki: Udo z kurczaka 48,5%, ziemniaki 25%, buraki 19%, wywar 4%% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), olej rzepakowy 3%, sok cytryny 0,5%, sól, pieprz, przyprawy

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK

Zupa pomarańczowa z marchewką dynią i batami i ziel. pietr 250 kcal Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), marchew 18%, dynia 11%, bataty 6%, sól, pieprz

Kotlecik z łososia atlantyckiego, ziemniaki puree, surówka z tartego kalafiora i marchewki 270 kcal

Składniki: filet z łososia 57 % , ziemniaki 16%, marchewka 11%, kalafior 7%, jogurt naturalny 4% (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), masło 2,5% (śmietanka pasteryz. zaw. Tłuszcz mlecz 82%) mąka pszenna 2% , , sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Ciastko bananowe z niską zawartością glutenu

Składniki: banany 27%, mieszanka bezglutenowa (skrobia kukurydziana, mąka **sojowa**, lecytyna z **soi**), cukier, **jajo**, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, **mąka pszenna**. Produkt może zawierać **mleko**, sól, cynamon, **seler gorczycę** oraz śladowe **ilości glutenu**