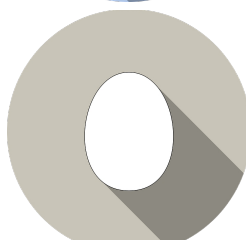
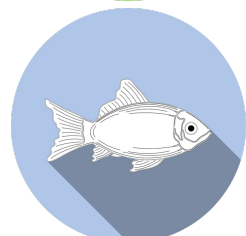
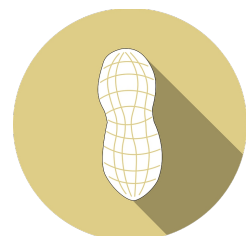
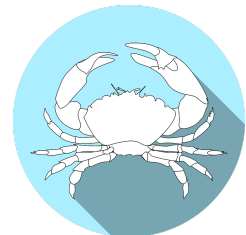
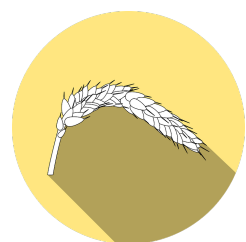


# ALERGENY



| NR | GRUPA ALERGENÓW  | WYSTĘPOWANIE  |
|----|--|---|
| 1  | ZBOŻA zawierające GLUTEN   | Pszenica, jęczmień, owies, żyto i wyroby w tym: kasza manna, jęczmienna, orkiszowa, kuskus, bulgur, pęczak, płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe, mąki z uzyskane z w/w zbóż i produkty uzyskane z ich użyciem: pieczywo, ciasta, makarony, naleśniki, bułka tarta, otręby, musli, kielki pszenicy, kawa zbożowa, kakao, mieszanki przypraw, sos sojowy, niektóre przetwory mięsne, inne produkty zawierające gluten, (oprócz: syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę, maltodekstryn na bazie pszenicy, syropów glukozowych na bazie jęczmienia, zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego) |
| 2  | SKORUPIAKI   | Małże, krewetki, raki, kraby, masło rakowe, pasta z krewetek  |
| 3  | JAJA   | Białko jaja, żółtko jaja. Jako dodatek do kotletów, pasztetów, panierki, sałatek, kremów cukierniczych, ciast, pieczywa; jaja w proszku, naleśniki, inne produkty zawierające jaja  |
| 4  | RYBY   | Ryby, kotlety rybne, pasty rybne, kawior, ikra, inne produkty zawierające ryby  |
| 5  | ORZECHY ZIEMNE   | Orzechy ziemne i inne produkty zawierające ten składnik   |
| 6  | SOJA / ziarno sojowe /   | Ziarna soi, mąka sojowa, sos sojowy, olej sojowy, kielki soi, składnik przypraw, wyroby wędliniarskie, przetwory mięsne homogenizowane, inne produkty zawierające soję  |
| 7  | MLEKO  | Mleko, masło, sery żółte, sery białe, śmietana, jogurt, kefir, serki homogenizowane, miksy do smarowania, maślanka, naleśniki, ciasta z dodatkiem mleka/masła/śmietany, chałka, sos beszamelowy, białko serwatkowe, mleko w proszku, zsiadłe mleko, kazeina, czekolada, lody, desery mleczne, inne produkty zawierające białka mleka krowiego   |
| 8  | ORZECHY z drzew orzechowych                                      | Orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy brazylijskie, orzechy pekan, orzechy pistacjowe, orzechy nerkowca, makadamia, oleje wyprodukowane z w/w orzechów, masło arachidowe, marcepan, kremy cukiernicze z dodatkiem orzechów, produkty ciastkarskie, piekarskie, czekoladowe zawierające orzechy, inne produkty z zawierające orzechy   |
| 9  | SELER  | Korzeń i nać selera. Jako dodatek do wywarów, surówek, seler naciowy, liść selera, ziarna selera, soki warzywne z dodatkiem selera, mięsa duszone z selerem, mieszanki przypraw, składnik wielu produktów instant, przypraw, inne produkty zawierające seler  |
| 10 | GORCZYCA   | Ziarna gorczycy, musztarda, olej gorczycowy, warzywa konserwowe, marynaty, mieszanki przypraw, inne produkty zawierające gorczycę   |
| 11 | SEZAM  | Ziarno sezamu, olej sezamowy, pasta tahini, sól sezamowa, składnik wielu przypraw, wyrobów cukierniczych, czekoladowych, inne produkty zawierające sezam  |
| 12 | DWUTLENEK SIARKI oraz siarczyny w stężeniach wyższych niż 10mg/l | Owoce suszone, musli, E220-228 : dwutlenek siarki oraz sole kwasu siarkowego  |
| 13 | ŁUBINY   | Mąka łubinowa, białka roślinne (tubiny) w wypiekach   |
| 14 | MIĘCZAKI   | Omułki, małże, ostrygi, ślimaki, kalmary, małżowin, ośmiornice, czarny makaron z owocami morza  |

## Pierogi bezglutenowe

### Składniki na ciasto:

- 100g suchej kaszy jaglanej
- 200g mąki ryżowej
- 80g mąki ziemniaczanej
- 80g mielonego siemienia lnianego
- 400ml ciepłej wody
- 3 łyżki oliwy
- 0,5 łyżeczki soli



1. Kaszę jaglaną ugotować, a gdy ostygnie – zblendować ją.
2. Do miski z kaszą przesiać mąkę ryżową i ziemniaczaną, dodać siemię, sól, oliwę i wodę.
4. Ciasto zagnieść (jeśli jest zbyt rzadkie, należy podsypać je mąką ryżową).
5. Następnie rozwałkować ciasto i wykrawać kółka za pomocą szklanki.
6. Na środek każdego nałożyć po ok. łyżeczce farszu i zlepiać.
7. Pierogi gotować we wrzącej wodzie około minutę po wypłynięciu na wierzch.

### Wskazówka

Farsz może stanowić np.:

- ser twarogowy, ziemniaki, cebulka – w przypadku braku alergii na białka mleka krowiego lub nietolerancji pokarmowej
- kapusta kiszona, pieczarki, cebula
- zmielone mięso (wieprzowe, drobiowe itd.)
- mięso wymieszane z ugotowaną soczewicą

## Pasta z awokado i jaja

### Składniki:

- 1 miękkie awokado (małe)
- 3 jaja
- 2 łyżki jogurtu naturalnego 2%
- rzeżucha
- pieprz, sól

1. Jaja ugotować na twardo (od zimnej wody; gdy woda zacznie wrzeć jajo powinno gotować się około 9-11 minut)
2. Awokado obrać ze skórki, przekroić na pół i usunąć pestkę.
3. Ostygnięte jaja zmiksować z awokado.
4. Dodać jogurt naturalny i doprawić pieprzem i solą.
5. Całość wymieszać.
6. Podawać na chlebie lub bułce z dodatkiem rzeżuchy. Smacznego!

### Wskazówka

Jogurt naturalny można zastąpić majonezem domowej roboty.



## Pączki z owocami bez glutenu, jaja, mleka

### Składniki na ciasto (35 sztuk):

- 250g mąki kukurydzianej
- 250g mąki ryżowej
- 250g mąki ziemniaczanej
- 500g mąki jaglanej
- 175g cukru
- 5 łyżek zmielonego siemienia lnianego
- ok. 3 szklanki mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 5 łyżeczek proszku do pieczenia bezglutenowego
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej



### Nadzienie: dowolne owoce + opcjonalnie cukier

1. Do miski wsypać wszystkie rodzaje mąki, cukier, proszek do pieczenia, sodę. Całość wymieszać.
2. Siemię lniane zalać gorącą wodą, tak, aby siemię znalazło się pod jej powierzchnią, po czym dokładnie wymieszać.
3. Do miski z mąką dodać siemię (już w formie żelu) oraz 2,5 szklanki mleka ryżowego.
5. Całość zagnieść. Jeżeli ciasto jest zbyt gęste, dodać pozostałe 0,5 szklanki mleka roślinnego.
6. Z ciasta wyrabiać placki, na środku których układać owoc (+ opcjonalnie 1/3 łyżeczki cukru), po czym formować pączki.
7. Pączki piec w temperaturze 180 stopni C przez 20 minut, do uzyskania złotej barwy.

### Wskazówka

Do wyrobu pączków można użyć dowolnych sezonowych owoców (wiśni, śliwek, jagód, truskawek) lub domowej roboty dżemu.

## Chleb bezglutenowy gryczano – jaglany

### Składniki:

- 400g mąki gryczanej
- 200g mąki jaglanej
- 5 czubatych łyżek zmielonego siemienia lnianego
- 1 opakowanie drożdży instant (7g)
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli
- ciepła woda



1. Do miski wsypać mąkę gryczaną, jaglaną, drożdże, siemię lniane, cukier, sól. Całość wymieszać.
2. Do suchych produktów dodać około 2,5 – 3 szklanki ciepłej wody (ciasto nie może być zbyt gęste), po czym wymieszać mikserem.
3. Ciasto odstawić na 30 – 60 minut do wyrośnięcia, następnie ponownie wymieszać.
4. Przełożyć ciasto do formy keksówki (jednej większej lub dwóch małych) i ponownie pozostawić do wyrośnięcia.
5. Piec przez 60 minut w temp. 180 – 190 stopni C. Smacznego!

### Wskazówka

Aby sprawdzić, czy chleb jest upieczony, należy nakłuć go drewnianym patyczkiem. Uwaga – ze względu na zawartość mąki jaglanej patyczek będzie lepki, ale ciasto na nim nie może się „ciągnąć”.

## Placuszki jaglane z bananem

### Składniki:

- 150g kaszy jaglanej
- 1 średni banan
- 5 łyżek mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka miodu (lub cukru)
- ok. 100ml mleka ryżowego
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego

1. Kaszę jaglaną ugotować.
2. Do miski wsypać kaszę, pokrojonego banana, mąkę, miód, siemię lniane, dolać mleko ryżowe.
3. Całość zblendować na gładką masę.
4. Formować placuszki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 20 - 25 minut.
6. Upieczone placuszki posypać cukrem pudrem.
7. Podawać na ciepło.

### Wskazówka

Zamiast miodu (cukru) do wyrobu placuszków można użyć namoczonych i zmiksowanych daktyli.  
Placuszki można przygotować także na bazie startego jabłka.



## Ciasto gryczane bez glutenu, jaja, mleka

### Składniki:

- 1,5 szklanki mąki gryczanej
- 1,5 szklanki mąki kukurydzianej
- 0,5 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 12 łyżek oleju rzepakowego
- 2 szklanki mleka ryżowego



1. Suche składniki wymieszać.
  2. Dodać ocet balsamiczny, olej i mleko ryżowe.
  3. Całość dokładnie zmiksować.
  4. Masę przelać do formy keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.
  5. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 45 minut.
  6. Po wyjęciu sprawdzić patyczkiem, czy ciasto nie jest surowe w środku.
- Smacznego!

### Wskazówka

Do ciasta można dodać owoce pokrojone w drobną kostkę lub orzechy na etapie wyrabiania masy.