

Jadłospis od 1.06. - 3.06.2022 r – menu bezglutenowe

| | |
|----------------------------------|--|
| Poniedziałek – 30.05.22 r | |
| Wtorek – 31.05.22 r | |
| Środa – 1.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczyno bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, herbata z cytryną |
| Obiad | Rosół z makaronem bezglutenowym nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, mleko, masło z mleka, świeży ogórek, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny /jogurt z mleka/ z owocami sezonowymi, suszoną żurawiną i chrupkami kukurydzianymi |
| Czwartek - 2.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczyno bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, śmietana 18% z mleka, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z serem białym, jogurtem naturalnym i owoce leśne /makaron kukurydziany, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, cukier, owoce leśne/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczyno bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/ |
| Piątek – 3.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczyno bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, kakao na mleku 2% |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciastko bezglutenowe – wyrób własny |

Jadłospis od 6.06. - 10.06.2022 r – menu bezglutenowe

| Poniedziałek – 6.06.22 r | |
|---------------------------------|--|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka gotowana, ogórek zielony, herbata owocowa |
| Obiad | Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Ryż z mussem bananowym /ryż, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, banany/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, mozzarella /z mleka/ z oliwkami zielonymi i pomidorem |
| Wtorek – 7.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, wiejski twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/, herbata z cytryną |
| Obiad | Krupnik z kaszy jaglanej /kasza jaglana, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, <u>śmietana z mleka</u> , przyprawy/ Kotlet mielony bezglutenowy, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , fasolka, <u>masło z mleka</u> / Kompot |
| Podwieczorek | Kisiel domowy cytrynowy /sok z cytryny, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, ciasteczka bezglutenowe |
| Środa – 8.06.22 r | |
| Śniadanie | Płatki ryżowe na napoju kokosowym z sokiem owocowym, Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, szczypiorek, sos ketchupowo – majonezowy /jajko/, herbata żurawinowa |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>mleko</u> , makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Polędwiczki drobiowe w sosie warzywnym, kasza gryczana niepalona, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk, <u>śmietana 18% z mleka</u> , kapusta pekińska, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy /jogurt naturalny z mleka, owoce sezonowe/ z płatkami owsianymi bezglutenowymi i kukurydzianymi |

| Czwartek - 9.06.22 r | |
|-----------------------------|---|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, schab pieczony, rzodkiewka, kakao na <u>mleku 2%</u> |
| Obiad | Krem brokułowo-groszkowy z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, <u>masło</u> , naturalny bulion z warzyw, <u>śmietana</u> , przyprawy/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron kukurydziany, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy Kompot |
| Podwieczorek | Pana cotta z sokiem malinowym /mleko, jogurt naturalny, <u>śmietana 30%</u> , cukier, żelatyna, maliny mrożone/ |
| Piątek – 10.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta rybna /makrela- ryba, ser biały, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u>, przyprawy/, herbata z cytryną |
| Obiad | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>śmietana 18% z mleka</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z truskawkami i jogurtem naturalnym /mąka bezglutenowa, siemię lniane, truskawki, <u>jogurt naturalny z mleka</u> / Kompot |
| Podwieczorek | Wafle kukurydziane z powidłem |

Jadłospis od 13.06. - 17.06.2022 r – menu bezglutenowe

| Poniedziałek – 13.06.22 r | |
|----------------------------------|---|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, polędwica z indyka, pomidor, herbata żurawinowa |
| Obiad | Jarzynowa z ziemniakami i fasolka szparagową /marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, fasolka, ziemniaki, sól morską, pieprz/ Ryż z mussem owoce leśne /ryż, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, borówka, jeżyna, malina/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka//, szynka wp., papryka czerwona |
| Wtorek – 14.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta z szynki z rukolą /szynka, rukola, ser biały, jogurt naturalny z mleka/, kakao na <u>mleku 2%</u> |
| Obiad | Rosół z makaronem bezglutenowym nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Filet drobiowy zapiekany z serem mozzarella i pomidorem, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z kurczaka, ser mozzarella z mleka, pomidor, ziemniaki, mleko, masło z mleka, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Koktajl borówkowy na maślanec z płatkami owsianymi bezglutenowymi /maślanka z mleka, borówki/, wafle kukurydziane |
| Środa – 15.06.22 r | |
| Śniadanie | Płatki kukurydziane z <u>mlekiem 2%</u>, Pieczywo bezglutenowe, pasta ze słonecznika, pomidor, herbata z cytryną |
| Obiad | Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, śmietana 30% z mleka, przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza gryczana niepalona, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowo – wołowe, jajka, mąka z amarantusa, śmietana 18% z mleka, świeży koperek, buraki, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, konfitura owocowa |

| | |
|------------------------------|--|
| Czwartek – 16.06.22 r | |
| Śniadanie | |
| Obiad | |
| Podwieczorek | |
| Piątek – 17.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 18% z mleka, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Naleśniki bezglutenowe z serem białym i polewą truskawkową /mąka bezglutenowa, siemię lniane, napój kokosowy, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, truskawki, cukier brązowy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo chrupkie bezglutenowe z miodem, talarki z marchewki |

Jadłospis od 20.06. - 24.06.2022 r – menu bezglutenowe

| Poniedziałek – 20.06.22 r | |
|----------------------------------|--|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, śmietana 18% z mleka, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy „świderki” zapiekany z jabłkami i cynamonem oraz polewą waniliową /jabłka, cynamon, jogurt z mleka, przyprawa: wanilia, miód/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, wiosenny twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/ |
| Wtorek – 21.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, ogórek zielony, herbata z cytryną |
| Obiad | Krupnik z kaszy jaglanej z jarzynami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana z mleka, przyprawy/ Klopsy bezglutenowe w sosie pomidorowym, kasza gryczana niepalona, surówka wiosenna /mięso mielone wieprzowe, cukinia, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, pomidory pelatti, śmietana 12% z mleka, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny /jogurt z mleka/ z truskawkami, chrupki kukurydziane |
| Środa – 22.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, szczypiorek, sos ketchupowo – majonezowy, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 12% z mleka, przyprawy/ Medalion drobiowy bezglutenowy, ziemniaki, mizeria /mięso mielone drobiowe, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, przyprawy, ziemniaki, mleko, masło z mleka, świeży ogórek, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, wędlina krakowska, papryka |
| | |

| Czwartek - 23.06.22 r | |
|------------------------------|--|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wp., papryka, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ryż, śmietana 18% - z mleka, lubczyk, susz warzywny/ Penne bezglutenowe z kurczakiem i ze szpinakiem w sosie śmietanowym, z serem żółtym /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana 18% z mleka, ser żółty z mleka, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Budyń śmietankowy z sokiem wiśniowym /mleko 3,2%, mąka ziemniaczana, masło z mleka, wiśnie/, wafle ryżowe |
| Piątek – 24.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, włoska pasta z pomidorami suszonymi i bazylią /ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao /mleko/ |
| Obiad | Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, seler, brokuł, kalafior, groszek zielony, jogurt naturalny z mleka, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, mleko, masło z mleka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciastko bezglutenowe – wyrób własny |

Jadłospis od 27.06. - 1.07.2022 r – menu bezglutenowe

| Poniedziałek 27.06.22 r | |
|--------------------------------|--|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , fasolka szparagowa, przyprawy/ Leniwe bezglutenowe z musem z truskawek i jogurtu naturalnego /mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, <u>ser biały z mleka</u> , masło z mleka, truskawki, <u>jogurt naturalny</u> , cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor |
| Wtorek – 28.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/ z twarogiem /z mleka/ i konfiturą owocową, kakao na <u>mleku 2%</u> |
| Obiad | Krupnik z kaszy jaglanej z jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, <u>śmietana z mleka</u> , przyprawy/ Kotlet „ala de volaille” bezglutenowy, ziemniaki, młoda kapusta gotowana /mięso mielone drobiowe, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Deserek waniliowy /twarożek z mleka, jogurt naturalny z mleka, cukier waniliowy/ |
| Środa – 29.06.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną |
| Obiad | Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza gryczana niepalona, sałata zielona z jogurtem naturalnym i rzodkiewką /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, sałata zielona, rzodkiewka, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , przyprawy / Kompot |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy / <u>jogurt naturalny z mleka</u> , owoce sezonowe/ z chrupkami bezglutenowymi |

| Czwartek – 30.06.22 r | |
|------------------------------|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną /mleko/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/ hummus /ciecierzyca, sezam/, pomidor, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, siemię lniane, przyprawy/, surówka z buraczków z jabłkiem /buraczki, jabłko, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciastko bezglutenowe – wyrób własny |
| Piątek - 01.07.22 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta rybna /makrela- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, herbata z cytryną |
| Obiad | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, śmietana 18% z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/ Racuszki bezglutenowe z jabłkami /mąka bezglutenowa, banan, napój kokosowy, jabłka/ Kompot |
| Podwieczorek | Mus owocowy z jogurtem naturalnym /jogurt z mleka/, ciastka bezglutenowe |