

Jadłospis od 1.06. - 3.06.2022 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 30.05.22 r	
Wtorek – 31.05.22 r	
Środa – 1.06.22 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszena – gluten, mąka żytnia – gluten/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszena - gluten, jajko</u> / Filet drobiowy w panierce, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, <u>mąka pszena - gluten, bułka tarta- gluten, jajka</u> , ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt sojowy /jogurt z soi/ z owocami sezonowymi, suszoną żurawiną i chrupkami kukurydzianymi
Czwartek - 2.06.22 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszena – gluten, woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść lauowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron z musem owoce leśne /makaron pszenny: mąka pszena – gluten, jajko, mleko kokosowe, cukier, owoce leśne/ Kompot
Podwieczorek	Weka / <u>mąka pszena – gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /
Piątek – 3.06.22 r	
Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszena – gluten, woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, tofu wędzone /z soi/, pomidor, kakao na napoju owsianym bezglutenowym
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet rybny w panierce, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, siemię lniane, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto ucierane z jabłkami (bez mleka) /mąka pszena - <u>gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , jabłka, cukier trzcinowy, <u>jaja, proszek do pieczenia – gluten</u> , olej rzepakowy/

Jadłospis od 6.06. - 10.06.2022 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 6.06.22 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, 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/ Pampuchy z mussem bananowym /mąka pszenna - gluten, drożdże, olej rzepakowy, <u>jogurt sojowy</u> , banany/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta z ciecierzycy z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 7.06.22 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej /kasza jęczmienna- gluten, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Kotlet mielony, ziemniaki, fasolka szparagowa /mięso mielone wieprzowe, <u>jajka</u> , bułka tarta – gluten, ziemniaki, fasolka/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy cytrynowy /sok z cytryny, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, ciasteczka bezmleczne
Środa – 8.06.22 r	
Śniadanie	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z sokiem owocowym, chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <u>jajko</u> , <u>szczypiorek</u> , sos ketchupowo – majonezowy / <u>jajko</u> /, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenno- gluten</u> , <u>jajko</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Polędwiczki drobiowe w sosie warzywnym, kasza jęczmienna, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> , kapusta pekińska, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na napoju kokosowym /owoce sezonowe/ z płatkami owsianymi / gluten / i kukurydzianymi

Czwartek - 9.06.22 r

Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, rzodkiewka, kakao na napoju owsianym bezglutenowym
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone drobiowo-wp., pomidory pelatti, czosnek, przyprawy Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z sokiem malinowym /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/

Piątek – 10.06.22 r

Śniadanie	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta rybna /makreła- ryba, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z truskawkami /mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna - gluten, jajka, truskawki/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane z powidłem

Jadłospis od 13.06. - 17.06.2022 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 13.06.22 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka, pomidor, herbata żurawinowa
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami /kiełbasa wp, <u>barszcz w butelce - gluten</u> , marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Ryż z mussem owoce leśne /ryż, <u>jogurt sojowy</u> , borówka, jeżyna, malina/ Kompot
Podwieczorek	Weka / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp, papryka czerwona
Wtorek – 14.06.22 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, pasta z szynki z rukolą /szynka, rukola, olej rzepakowy/, kakao na napoju owsianym bezglutenowym
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna - gluten</u> , <u>jajko</u> / Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl borówkowy na mleku kokosowym z płatkami owsianymi /borówki, <u>płatki owsiane - gluten</u> /, wafle kukurydziane
Środa – 15.06.22 r	
Śniadanie	Pszenvica / <u>gluten</u> / w miodzie z napojem owsianym bezglutenowym, chleb staropolski / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta ze słonecznika, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza perłowa, buraczki gotowane /mięso mielone wieprzowe, mąka ziemniaczana, mąka z amarantusa, świeży koperek, <u>kasza perłowa - gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka / <u>mąka pszenna- gluten</u> / + konfitura owocowa

Czwartek – 16.06.22 r	
Śniadanie	
Obiad	
Podwieczorek	
Piątek – 17.06.22 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami prażonymi i polewą truskawkową / <u>mąka pszenna - gluten</u> , napój kokosowy, siemię lniane, truskawki, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo chrupkie z miodem / <u>mąka pszenna, mąka żytnia – gluten</u> /, talarki z marchewki

Jadłospis od 20.06. - 24.06.2022 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 20.06.22 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, 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, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” zapiekany z jabłkami i cynamonem /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłko, cynamon, przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką
Wtorek – 21.06.22 r	
Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędzone tofu /z soi/, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik z jarzynami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, przyprawy/ Klopsy w sosie pomidorowym, kasza perłowa, surówka wiosenna /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta - gluten, pomidory pelatti, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt sojowy /z soi/ z truskawkami, chrupki kukurydziane
Środa – 22.06.22 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, jajko, szczypiorek, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, makaron pszenny- gluten, jajko, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Medalion drobiowy, ziemniaki, mizeria /mięso mielone drobiowe, jajka, bułka tarta - gluten, przyprawy, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, wędlina krakowska, papryka

Czwartek - 23.06.22 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp., papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar jarzynowy, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ Penne z kurczakiem i ze szpinakiem /filet drobiowy, szpinak mrożony, oliwa, przyprawy, makaron: <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>jajko</u> / Kompot
Podwieczorek	Budyń śmietankowy na napoju kokosowym z sokiem wiśniowym /kokos, mąka ziemniaczana, wiśnie/, wafle ryżowe
Piątek – 24.06.22 r	
Śniadanie	Bułka grahamka / <u>mąka żytnia, pszenna – gluten</u> /, włoska pasta z pomidorami suszonymi i bazylią /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju owsianym bezglutenowym
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , mąka kukurydziana, <u>bułka tarta - gluten</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto czekoladowo – bananowe (bez mleka) /mąka pszenna - <u>gluten</u> /, <u>mąka razowa</u> , banany, kakao naturalne, cukier trzcinowy, <u>jaja, proszek do pieczenia - gluten</u> /, olej rzepakowy/

Jadłospis od 27.06. - 1.07.2022 r – menu bezmleczne

Poniedziałek 27.06.22 r	
Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Kluseczki ala leniwe z musem z truskawek /kasza jaglana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędzone tofu /z soi/, pomidor
Wtorek – 28.06.22 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta ze słonecznika z konfiturą owocową, kakao na napoju owsianym bezglutenowym
Obiad	Krupnik z jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, kasza jęczmienna – gluten, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Kotlet „ala de volaille”, ziemniaki, młoda kapusta gotowana /mięso mielone drobiowe, jajka, bułka tarta - gluten, mąka orkiszowa - gluten, ziemniaki, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Deserek waniliowy bezmleczny /płatki ryżowe, mleko kokosowe, cukier waniliowy/
Środa – 29.06.22 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, groszek ptysiowy: mąka pszenna- gluten, jajko, przyprawy/ Sznycelek mielony, kasza jęczmienna, sałata zielona z sosem winegret i rzodkiewką /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, kasza jęczmienna – gluten, sałata zielona, rzodkiewka, oliwa, cytryna, przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na napoju migdałowym /napój migdałowy, owoce sezonowe/ ze zbożowo miodowymi chrupkami /gluten/

Czwartek – 30.06.22 r

Śniadanie	Zupa mleczna na napoju ryżowym z płatkami jęczmiennymi i żurawiną / <u>płatki jęczmienne – gluten/</u> , bulka kajzerka / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, hummus /ciecierzyca, <u>sezam/</u> , pomidor , herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka jęczmienna- gluten</u> , <u>jajka</u> , przyprawy/, surówka z buraczków z jabłkiem /buraczki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto szpinakowe (bez mleka) /mąka pszenna - <u>gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , szpinak, cukier trzcinowy, <u>jaja</u> , <u>proszek do pieczenia</u> - <u>gluten</u> , olej rzepakowy/

Piątek - 01.07.22 r

Śniadanie	Bulka grahamka / <u>mąka żytnia, pszenna – gluten/</u> , pasta rybna / <u>makreła- ryba</u> , <u>jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka tortowa- gluten</u> , <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , <u>jajka</u> , jabłko/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy, ciastka bezmleczne

