

Jadłospis od 2.09. – 6.09.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 2.09.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „muszelki” z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, olej, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt z soi, przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 3.09.24 r	
Śniadanie	Bulka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, tofu naturalne /soja/ + konfitura owocowa , herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza jęczmienna, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza jęczmienna – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju kokosowym /napój kokosowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – gluten/
Środa – 4.09.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, jabko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelati, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym ze świeżymi jagodami

Czwartek - 5.09.24 r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> /, pomidor , herbata żurawinowa
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wieprzowe, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> / + powidła śliwkowe + kalarepka

Piątek – 6.09.23 r

Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , owoce, <u>soja</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> : siemię lniane, słonecznik, sezam/, filet z indyka, papryka

Jadłospis od 9.09. – 13.09.2024 r– menu bezmleczne

Poniedziałek – 9.09.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce</u> - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kopytka bezglutenowe z musem ze świeżych borówek na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka bezglutenowa, <u>jogurt naturalny z soi</u> , borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bulka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, pomidor
Wtorek – 10.09.24 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta włoska ze słonecznika z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny</u> – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza perłowa /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, <u>mąka typ 500</u> - gluten, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza perłowa</u> - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem owocowym (jagodowy), ciasteczka bezmleczne
Środa – 11.09.24 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Krem wielowarzywny z groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>groszek ptysiowy</u> : mąka pszenna – gluten, jajko, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, młoda kapusta gotowana z koperkiem /podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt sojowy malinowy / <u>jogurt z soi</u> , świeże maliny, cukier/, palki kukurydziane

Czwartek – 12.09.24 r	
Śniadanie	Płatki jaglane na napoju ryżowym /płatki jaglane, napój ryżowy/, chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata owocowa
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u> , ser wegański, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle bezmleczne z kremem czekoladowym /powidła, kakao/
Piątek - 13.09.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym /kakao, <u>soja</u> /
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet rybny w panierce (bez mleka), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb białych, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jablecznik z cynamonem /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, jabłka, cynamon, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/

Jadłospis od 16.09. - 20.09.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 16.09.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, jogurt sojowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, pasta z fasoli /fasola biała, cebula, przyprawy/, pomidor
Wtorek – 17.09.24 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól /, jajko, rzodkiewka, herbata owocowa
Obiad	Zupa pieczarkowa z łazankami /wywar warzywny: marchew, seler, pieczarki, śmietana roślinna, mąka pszenna - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylija, oregano, pomidory pelati, kasza bulgur – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, domowa nutella /napój kokosowy, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, gorzka czekolada bezmleczna, cukier/
Środa – 18.09.24 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, wegański „twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik prażony/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z mussem z malin /napój kokosowy, olej kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, palki kukurydziane

Czwartek - 19.09.24 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wp, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, kapusta, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto buraczane „brownie” z kawałkami gorzkiej czekolady /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, olej rzepakowy, kakao naturalne, buraki, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten/
Piątek – 20.09.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, czosnek, przyprawy, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z „serkiem” z tofu i polewą ze świeżych malin /mąka pszenna – gluten, napój ryżowy, tofu z soi, jogurt naturalny z soi, świeże maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka

Jadłospis od 23.09. - 27.09.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 23.09.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubezyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka z musem borówkowym i jogurtem sojowym / ziemniaki, mąka bezglutenowa, borówki, jogurt sojowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, szynka gotowana, ogórek zielony
Wtorek – 24.09.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta paprykowa /ciecierzyca, papryka czerwona pieczona, olej/, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Krem brokułowo - groszkowy z groszkiem ptysiowym /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, groszek ptysiowy: mąka pszenna – gluten, jajko, przyprawy/ Shoarma turecka drobiowa, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /udziec z kurczaka, pieczarki, papryka, cebula, brokuł, kalafior, marchewka, przyprawa do gyrosa - gorczyca, mąka pszenna - gluten, przecier pomidorowy, pulpa pomidorowa, ryż brązowy, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel truskawkowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe
Środa – 25.09.24 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza manna z pszenicy – gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wieprzowe, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane + powidła owocowe, owoc

Czwartek - 26.09.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, mąka pszenna- gluten, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/ + wegański „twarożek” ze szczypiorkiem i rzodkiewką /słonecznik, szczypiorek, rzodkiewka/
Piątek – 27.09.24 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, weka z margaryną /mąka pszenna- gluten/ i konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, bułka tarta, jajka, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto „chlebek bananowy z nasionami chia” /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jajka, banany, nasiona chia, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 30.09.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 30.09.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Makaron „świderki” z musem borówkowym na jogurcie sojowym /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten., tofu z soi, jogurt z soi, borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka pomidor

