

**Jadłospis od 2.09. – 6.09.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 2.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ <b>Makaron bezglutenowy z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym</b> /makaron bezglutenowy, olej, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia, miód/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>
<b>Wtorek – 3.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu naturalne /soja/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/ <b>Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, kasza gryczana niepalona, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju kokosowym</b> /napój kokosowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>pieczywo chrupkie bezglutenowe</b>
<b>Środa – 4.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, <u>szcypiorek</u>, kakao na <u>napoju sojowym</u></b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelati, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ <b>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> / filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym ze świeżymi jagodami</b>

**Czwartek - 5.09.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus</b> /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata żurawinowa
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ <b>Spaghetti bolońskie bezglutenowe</b> /makaron bezglutenowy, mięso mielone wieprzowe, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + kalarepka</b>

**Piątek – 6.09.23 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia</b> / <u>łosoś</u> - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ <b>Pierogi bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego</b> /mąka bezglutenowa, owoce, <u>soja</u> , przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, papryka</b>

**Jadłospis od 9.09. – 13.09.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 9.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u>/, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa grochowa z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, groszek połówki, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ <b>Kopytka bezglutenowe z musem ze świeżych borówek na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka bezglutenowa, <u>jogurt naturalny z soi</u>, borówki, cukier/ <b>Kompot</b></b></b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, pomidor</b>
<b>Wtorek – 10.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska ze słonecznika z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, śmietana roślinna, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ <b>Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza gryczana niepalona /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana niepalona, ogórek kiszony, przyprawy/ <b>Kompot</b></b></b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem owocowym (jagodowy), ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe</b>
<b>Środa – 11.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, brokuł, kalafior, groszek zielony, mąka bezglutenowa, przyprawy/ <b>Podudzia pieczone, ziemniaki, młoda kapusta gotowana z koperkiem /podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta biała, koperek, przyprawy/ <b>Kompot</b></b></b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt sojowy malinowy /<u>jogurt z soi</u>, świeże maliny, cukier/, palki kukurydziane</b>

<b>Czwartek – 12.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki jaglane na napoju ryżowym</b> /płatki jaglane, napój ryżowy/, <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/  <b>Penne bezglutenowe z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym</b> /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, ser wegański, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle bezglutenowe z kremem czekoladowym</b> /powidła, kakao/
<b>Piątek - 13.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, <b>kakao na napoju sojowym</b> /kakao, <u>soja</u> /
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>

**Jadłospis od 16.09. - 20.09.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 16.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczana z kielbasą</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy/ <b>Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym</b> /ryż, <u>jogurt sojowy</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z fasoli</b> /fasola biała, cebula, przyprawy/, <b>pomidor</b>
<b>Wtorek – 17.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, rzodkiewka, herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar warzywny: marchew, seler, pieczarki, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Duszony filec z indyka w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filec z indyka, cebula, czosnek, bazyli, oregano, pomidory pelati, kasza owsiana bezglutenowa, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowa nutella</b> /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, <u>gorzka czekolada bezmleczna</u> , cukier/
<b>Środa – 18.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wegański „twarożek” ze szczypiorkiem</b> /słonecznik prażony/, <b>kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morsk, przyprawy/ <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezglutenowe), ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> / filec z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> /napój kokosowy, olej kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, <b>pałki kukurydziane</b>

<b>Czwartek - 19.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<p><b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/</p> <p><b>Pierogi z mięsem bezglutenowe</b> /mięso wp, kapusta, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/,  <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/  <b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>
<b>Piątek – 20.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna</b> / <u>tuńczyk- ryba, jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<p><b>Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, czosnek, przyprawy, grzanki bezglutenowe, przyprawy/</p> <p><b>Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z „serkiem” z tofu i polewą ze świeżych malin</b> /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, <u>tofu z soi, jogurt naturalny z soi</u>, świeże maliny, cukier brązowy/</p> <p><b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, <b>papryka</b>

**Jadłospis od 23.09. - 27.09.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 23.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ <b>Kopytka z musem borówkowym i jogurtem sojowym</b> /ziemniaki, mąka bezglutenowa, borówki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, ogórek zielony</b>
<b>Wtorek – 24.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta paprykowa</b> /ciecierzyca, papryka czerwona pieczona, olej/, <b>kakao na napoju sojowym</b> / <u>soja</u> /
<b>Obiad</b>	<b>Krem brokułowo - groszkowy z grzankami bezglutenowymi</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ <b>Shoarma turecka drobiowa bezglutenowa, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /udziec z kurczaka, pieczarki, papryka, cebula, brokuł, kalafior, marchewka, przecier pomidorowy, pulpa pomidorowa, ryż brązowy, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel truskawkowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>wafle ryżowe</b>
<b>Środa – 25.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa z kaszą jaglaną na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Spaghetti bezglutenowe bolońskie</b> / makaron bezglutenowy, mięso mielone wieprzowe, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle kukurydziane + powidła owocowe, owoc</b>

<b>Czwartek - 26.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ <b>Racuszki bezglutenowe z jabłkami</b> /mąka bezglutenowa, drożdże, <u>napój sojowy</u> , jabłka, olej, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną + wegański „twarożek” ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> /słonecznik, szczypiorek, rzodkiewka/
<b>Piątek – 27.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>

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

**Jadłospis od 30.09.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 30.09.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, brukselka, kalafior, śmietana roślinna, przyprawy/ <b>Makaron bezglutenowy z musem borówkowym na jogurcie sojowym</b> /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , borówki, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka pomidor</b>



