

Jadłospis od 30.01. – 03.02.2023 r – menu bezglutenowe

Poniedziałek – 30.01.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, polędwica z indyka, pomidor, kakao na mleku 2%
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, śmietana 18% z mleka, mleko 3,2%, ziemniaki, pietruszka natka, przyprawy/ Makaron bezglutenowy zapiekany z jabłkami i cynamonem oraz polewą waniliową /makaron bezglutenowy, jabłka, cynamon, jogurt z mleka, przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 31.01.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta włoska: twarożek z pomidorami suszonymi i bazylią /ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Udko drobiowe nadziewane papryką i serem mozzarella, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką /udko z kurczaka, papryka, ser mozzarella, ziemniaki, mleko, masło z mleka, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt owocowy /jogurt naturalny z mleka, owoce sezonowe/ z chrupkami bezglutenowymi
Środa – 01.02.23 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi i żurawiną /mleko/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/ i konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /wywar mięsny drobiowy: indyk, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 18% z mleka, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza gryczana niepalona, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, kasza gryczana, buraki, śmietana 18% z mleka, masło z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Deserek waniliowy /twarożek z mleka, jogurt naturalny z mleka, cukier waniliowy/

Czwartek - 02.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, sos ketchupowo – jogurtowy, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, śmietana 30% z mleka, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Leniwe bezglutenowe z musem owoce leśne /mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, ziemniaki, ser biały z mleka, masło z mleka, maliny, borówki, truskawki, jeżyny mrożone, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, schab pieczony, ogórek kiszony
Piątek – 03.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z uszkami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, seler, wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, /uszka: wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/ Chrupiąca ryбка w płatkach owsianych bezglutenowych, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, płatki owsiane bezglutenowe, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, mleko, masło z mleka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny

Jadłospis od 6.02. - 10.02.2023 r – menu bezglutenowe

Poniedziałek – 6.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, wędlina krakowska, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Kluski śląskie bezglutenowe z sosem warzywnym, surówka chińska /ziemniaki, mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, marchewka, seler, por, pietruszka, pasternak, <u>śmietana 18% z mleka</u> , biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor
Wtorek – 7.02.23r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta z szynki z rukolą /szynka, rukola, ser biały, jogurt naturalny z mleka/, herbata owocowa
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy/ Filet drobiowy zapiekany z serem mozzarella i pomidorem, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem /filet z kurczaka, <u>ser mozzarella z mleka</u> , pomidor, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na maślanie z płatkami kukurydzianymi /maślanka z mleka, owoce/
Środa – 8.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, poledwica drobiowa, ogórek świeży, kakao na <u>mleku 2%</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, <u>śmietana 12% z mleka</u> , przyprawy/ Gulasz z szynki, kasza gryczana, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, <u>śmietana 18% z mleka</u> , cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy truskawkowy /truskawki mrożone, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, ciasteczka bezglutenowe
Czwartek – 9.02.23 r	

Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 2%, Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy/ Penne bezglutenowe z kurczakiem i ze szpinakiem w sosie śmietanowym, z serem żółtym /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana 18% z mleka, makaron bezglutenowy, ser żółty z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane z powidłem
Piątek - 10.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, bawarka /herbata, mleko/
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, śmietana 18% z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi ruskie bezglutenowe z cebulką, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mąka bezglutenowa, ser biały z mleka, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy z jogurtem naturalnym /jogurt z mleka/, ciastka bezglutenowe

Poniedziałek – 13.02.23 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, schab pieczony, pomidor, kakao na mleku 2%
Obiad	Krem z pieczonej papryki i pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, papryka, <u>śmietana 30% z mleka</u> , grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Ryż z mussem bananowym /ryż, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , <u>śmietana 12% z mleka</u> , banany/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, filet z kurczaka, papryka

Wtorek - 14.02.23 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, ser żółty /<u>z mleka</u>/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% - z mleka</u> , lubczyk, susz warzywny/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny /<u>jogurt z mleka</u>/ z suszoną żurawiną i chrupkami kukurydzianymi

Środa – 15.02.23 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, wiejski twaróg ze szczypiorkiem /<u>ser biały z mleka</u>, <u>jogurt naturalny z mleka</u>/, herbata owocowa
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Pieczeń z indyka w sosie koperkowym, kasza gryczana niepalona, surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków kiszonych i cebulki /filet z indyka, <u>śmietana 18% z mleka</u> , świeży koperek, kasza gryczana, kapusta pekińska, pomidory, ogórki kiszone, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta z sokiem malinowym / <u>mleko</u> , <u>jogurt naturalny</u> , <u>śmietana 30%</u> , cukier, żelatyna, maliny mrożone/

Czwartek - 16.02.23 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, szynka wiejska, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, <u>śmietana 18% z mleka</u> , pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe z serem białym i polewą truskawkową /mąka bezglutenowa, napój migdałowy, siemię lniane, <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , truskawki, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny
Piątek – 17.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , <u>szczypiorek</u> /, kakao / <u>kakao</u> , <u>mleko</u> /
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej /kasza jaglana, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, <u>śmietana z mleka</u> , przyprawy/. Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, sól, drożdże, przyprawy, ziemniaki/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, ser żółty / <u>z mleka</u> /, pomidor

Jadłospis od 20.02. - 24.02.2023 r – menu bezglutenowe

Poniedziałek – 20.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wp, papryka czerwona, herbata z cytryną
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami /fasola biała, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Makaron bezglutenowy z serem białym i brzoskwinia /makaron bezglutenowy, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, mozzarella z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 21.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, zielona pasta z awokado z serem białym, pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /ser biały z mleka, awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, jogurt naturalny z mleka/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, makaron bezglutenowy, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 12% z mleka, przyprawy/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami, kasza gryczana niepalona, fasolka szparagowa z masłem /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, kasza jaglana, kasza gryczana, fasolka, masło z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, powidła śliwkowe
Środa – 22.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wiejska, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, masło, naturalny bulion z warzyw, śmietana, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, woda, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Galaretką domową wiśniową z owocami /woda, żelatyna, wiśnie mrożone, cukier brązowy/, ciastka bezglutenowe
Czwartek - 23.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, ketchup, kakao na mleku

	2%
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, <u>śmietana 12% z mleka</u> , ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny
Piątek – 24.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, pasta rybna ze szprotki w pomidorach /szprotka - ryba, jajka, <u>ser biały</u> , papryka, cebula, 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/ Racuszki bezglutenowe z jabłkami /mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, napój ryżowy, drożdże, sól, cukier, jabłka/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, ser żółty /z <u>mleka</u> /, ogórek świeży

Poniedziałek – 27.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, polędwica z indyka, ogórek świeży, kakao na <u>mleku 2%</u>
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, groszek połówki, przyprawy/ Ryż z musem owoce leśne /ryż, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, <u>śmietana 12% z mleka</u>, borówka, jeżyna, malina/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, kielbasa krakowska, pomidor
Wtorek - 28.02.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, twarożek biały /<u>ser biały z mleka</u>/ + dżem wiśniowy, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% z mleka</u>, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Kotlet „a`la de volaille”, ziemniaki, mizeria /mięso mielone drobiowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, <u>masło z mleka</u>, świeży ogórek, <u>śmietana 18% z mleka</u>, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny /<u>jogurt z mleka</u>/ z owocami sezonowymi i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 1.03.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, schab pieczony, papryka czerwona, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, <u>śmietana 18% z mleka</u>, pietruszka natka, kasza jaglana, przyprawy/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy /<u>mleko</u>, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe
Czwartek - 2.03.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, szynka wiejska, pomidor, kakao /kakao, <u>mleko</u>/

Obiad	<p>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, <u>śmietana 30% z mleka</u>, grzanki bezglutenowe, przyprawy/</p> <p>Pierogi bezglutenowe z serem i musem borówkowym /mąka bezglutenowa, borówki mrożone, <u>ser z mleka</u>/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /
Piątek – 3.03.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, wiejski twarożek ze szczypiorkiem / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> /, herbata z cytryną
Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% - z mleka</u>, lubczyk, susz warzywny/</p> <p>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Deserek waniliowy / <u>twarożek z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , cukier waniliowy/