

Jadłospis od 30.01. – 03.02.2023 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 30.01.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, polędwica z indyka, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, ziemniaki, pietruszka natka, przyprawy/ Makaron „muszelki” zapiekany z jabłkami i cynamonem oraz polewą waniliową /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłko, cynamon, przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 31.01.23 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, pasta włoska: ciecierzycy z pomidorami suszonymi i bazylią /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Udko drobiowe nadziewane papryką, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką /udko z kurczaka, papryka, ziemniaki, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na napoju roślinnym /napój sojowy, owoce sezonowe/ ze zbożowymi chrupkami
Środa – 01.02.23 r	
Śniadanie	Zupa mleczna na napoju kokosowym z płatkami jaglanymi i żurawiną /orzechy /, kajzerka /mąka pszenna- gluten, drożdże/ z konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /wywar mięsny drobiowo: indyk, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Sznycelek mielony, kasza jęczmienna, buraczki gotowane /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, kasza jęczmienna - gluten, buraki, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Deserek waniliowy bezmleczny /napój ryżowy, płatki ryżowe, cukier waniliowy/

Czwartek - 02.02.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, jajko, sos ketchupowy, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Kluseczki ala leniwe bezmleczne z musem owoce leśne /mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, kasza jaglana, ziemniaki, napój ryżowy, maliny, borówki, truskawki, jeżyny mrożone, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, schab pieczony, ogórek kiszony
Piątek – 03.02.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, wędzone tofu /z soi/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z uszkami /wywar warzywny: marchewka, seler, wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, /uszka: mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna- gluten, przyprawy/ Chrupiąca ryбка w płatkach owsianych, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, płatki owsiane – gluten, bułka tarta, jajka, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto ucierane z jabłkami bezmleczne /mąka pszenna -gluten, mąka razowa, jabłka, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy/

Jadłospis od 6.02. - 10.02.2023 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 6.02.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędlina krakowska, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Kluski śląskie z sosem warzywnym, surówka chińska /ziemniaki, mąka pszenna- gluten, mąka ziemniaczana, jajka, marchewka, seler, por, pietruszka, pasternak, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor
Wtorek – 7.02.23r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, pasta z szynki z rukolą /szynka, rukola, olej/, herbata owocowa
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, jajko/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem /filet z kurczaka, pomidor, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na napoju sojowym z płatkami owsianymi i kukurydzianymi /soja, owoce, płatki owsiane - gluten/
Środa – 8.02.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica drobiowa, ogórek świeży, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, przyprawy/ Gulasz z szynki, kasza perłowa, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, mąka typ 500 - gluten, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza perłowa, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy truskawkowy /truskawki mrożone, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, ciasteczka bezmleczne

Czwartek – 9.02.23 r	
Śniadanie	Pszenica w miodzie na napoju ryżowym, chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Penne z kurczakiem i ze szpinakiem z oliwą /filet drobiowy, szpinak mrożony, oliwa,, przyprawy, makaron: mąka pszenna – gluten, jajko/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane z powidłem
Piątek - 10.02.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, kakao na napoju ryżowym /kakao, napój ryżowy/
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z mięsem z cebulką, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, mięso wp, cebula, kapusta biała, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy, ciastka bezmleczne

Jadłospis od 13.02. - 17.02.2023 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 13.02.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z pieczonej papryki i pomidorów z groszkiem ptysiowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, papryka, groszek ptysiowy: mąka pszenna- gluten, jajko, przyprawy/ Kluski na parze z musem bananowo- truskawkowym /mąka pszenna - gluten, drożdże, olej rzepakowy, banany, truskawki/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z kurczaka, papryka
Wtorek - 14.02.23 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, mąka typ 500 - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Napój sojowy /z soi/ z suszoną żurawiną i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 15.02.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, twarożek wegański ze szczypiorkiem /słonecznik, szczypiorek, cytryna/, herbata owocowa
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza manna z pszenicy - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Pieczeń z indyka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków kiszonych i cebulki /filet z indyka, mąka poznańska - gluten, świeży koperek, kasza jęczmienna – gluten, kapusta pekińska, pomidory, ogórki kiszzone, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta bezmleczna z sokiem malinowym /napój ryżowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/

Czwartek - 16.02.23 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, szynka wiejska, ogórek świeży, 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/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami prażonymi i polewą truskawkową /mąka bezglutenowa, napój migdałowy, siemię lniane, jabłka, truskawki, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto czekoladowo - bananowe /mąka pszenna /gluten/, mąka razowa, banany, kakao naturalne, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy/
Piątek – 17.02.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kawa inka na napoju ryżowym /kawa inka – gluten, napój ryżowy/
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej i kaszy bulgur /kasza jęczmienna - gluten, kasza bulgur - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/_ Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, wędzone tofu /z soi/, pomidor

Jadłospis od 20.02. - 24.02.2023 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 20.02.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp., papryka czerwona, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morską, pieprz/ Makaron „świderki” z tofu naturalnym i brzoskwinia /makaron pszenny: muszelki: mąka pszenna – gluten, jajko, tofu z soi, jogurt sojowy, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 21.02.23 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, makaron pszenny- gluten, jajko, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami, kasza perłowa, fasolka szparagowa z masłem /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, jajko, kasza perłowa – gluten, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna- gluten/, powidła śliwkowe
Środa – 22.02.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wiejska, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki pszenno- gluten, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna- gluten, jajka, 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/, ciastko bezmleczne

Czwartek - 23.02.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten /, jajko, ketchup, kakao na napoju ryżowym
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</u> - mąka pszenna - gluten, jajko/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, <u>kasza jęczmienna</u> - gluten, ryż, kapusta, pomidory pelatti, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto cytrynowe bezmleczne /mąka pszenna /gluten/, <u>mąka razowa</u> , cytryna, jabłko, cukier trzcinowy, <u>jaja</u> , <u>proszek do pieczenia</u> – gluten, olej rzepakowy/
Piątek – 24.02.23 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta rybna ze szprotki w pomidorach / szprotka - ryba, jajka, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>mąka orkiszowa</u> - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, napój ryżowy, drożdże, sól, cukier, jabłko/ Kompot
Podwieczorek	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, <u>mąka żytnia</u> – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędzone tofu /z soi/, ogórek świeży

Jadłospis od 27.02. - 3.03.2023 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 27.02.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka, ogórek świeży, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne /ryż, borówka, jeżyna, malina, banan/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, kielbasa krakowska, pomidor
Wtorek - 28.02.23 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, tofu naturalne /z soi/ + dżem wiśniowy, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z łazankami i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny: łazanki – gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Kotlet „a`la de volaille”, ziemniaki, mizeria /mięso mielone drobiowe, jajka, bułka tarta - gluten, mąka orkiszowa - gluten, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl na napoju roślinnym /napój ryżowy/ z owocami sezonowymi i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 1.03.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka czerwona, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, kasza bulgur - gluten, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – gluten/
Czwartek - 2.03.23 r	

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy /, szynka wiejska, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Pierogi z owocami /mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna - gluten, jajka, borówki mrożone, owoce/ Kompot
Podwieczorek	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/
Piątek – 3.03.23 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, wegański twarożek ze szczypiorkiem /słonecznik, szczypiorek/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, bułka tarta - gluten, jajka, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Deserek waniliowy bezmleczny /napój ryżowy, płatki ryżowe, cukier waniliowy/