

Jadłospis od 2.12. – 6.12.2024 r - menu bezmleczne

Poniedziałek – 2.12.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, papryka, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu naturalnym i musem brzoskwiniowym /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt sojowy, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, poledwica z indyka, pomidor
Wtorek – 3.12.24 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, herbata owocowa
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Pierogi z mięsem z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /mąka pszenna- gluten, mięso wp-drobiowe, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy/ Kompot
Podwieczorek	Chałka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + marchewka „talarki”
Środa – 4.12.24 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym /soja/, chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z olejem i szczypiorkiem /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto korzenne z selerem /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jaja, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, seler, mus jabłkowy, goździki, cynamon, imbir, proszek do pieczenia – gluten/ + ½ jabłka

Czwartek - 5.12.24 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, lubczyk, susz warzywny/ Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem, ogórek kiszony /makaron pszenny – gluten, mięso: szynka wieprzowa, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń waniliowy „szarlotka” na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier/ z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi
Piątek – 6.12.24 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną , /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ 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, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi (mango), chrupki kukurydziane

Jadłospis od 9.12. - 13.12.2024 r - menu bezmleczne

Poniedziałek – 9.12.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, jogurt sojowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor
Wtorek – 10.12.24 r	
Śniadanie	Bułeczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata owocowa
Obiad	Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Gołąbki bez zawijania z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, kasza jęczmienna - gluten, ryż, kapusta, pomidory pelatti, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z dżemem owocowym
Środa – 11.12.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, 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, marchewka z groszkiem na ciepło /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, jajka, mąka orkiszowa- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe (bez białej czekolady) /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, cynamon, jajka, olej rzepakowy, marchew, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten /

Czwartek - 12.12.24 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju sojowym, chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, papryka
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam/, domowa nutella (bez mleka) /mleko kokosowe, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier/
Piątek – 13.12.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, olej, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową /mąka pszenna – gluten, napój ryżowy, tofu z soi, jogurt z soi, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ślimaczki z ciasta francuskiego z szynką /mąka pszenna- gluten/

Jadłospis od 16.12. - 20.12.2024 r - menu bezmleczne

Poniedziałek - 16.12.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, 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/ Kopytka z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, jogurt sojowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 17.12.24 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, papryka, herbata owocowa
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, ryż, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, ogórek kiszony /podudzia pieczone, ziemniaki, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy z jogurtem sojowym /jogurt z soi/, ciasteczka bezmleczne
Środa - 18.12.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, tofu /z soi/, konfitura owocowa, 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/ Wolno pieczony schab pieczony w sosie własnym, kasza bulgur, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza bulgur – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel pomarańczowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku z pomarańczy, cukier/, wafle ryżowe

Czwartek – 19.12.24 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/, szynka wp. ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Kapuśniak na żeberkach wędzonych z ziemniakami /wywar mięsny (żeberka wędzone) – warzywny: marchewka, seler, kapusta biała, ziemniaki, koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, czosnek, majeranek, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, ziarna, sól/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka
Piątek – 20.12.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, kakao na napoju sojowym
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, jajka, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto piernikowe mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, kakao naturalne, olej rzepakowy, jaja, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , powidła śliwkowe, przyprawa do piernika: cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, cukier trzcinowy/ + mandarynka

Jadłospis od 23.12. - 27.12.2024 r - menu bezmleczne

Poniedziałek - 23.12.2024 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, papryka, kakao na napoju sojowym
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 morska, pieprz/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, jogurt z soi , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędlina krakowska, ogórek kiszony
Wtorek - 24.12.2024 r	
Śniadanie	Buleczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, jajko, pomidor, herbata owocowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler , pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Łazanki z kapustą i pieczarkami /makaron pszenny – gluten, kapusta, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane
Środa - 25.12.2024 r	
Czwartek - 26.12.2024 r	
Piątek - 27.12.2024 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka /, humus /ciecierzyca, sezam /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Pierogi z owocami i jogurtem sojowym /mąka pszenna - gluten, owoce, jogurt sojowy , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciastka bezmleczne, banan

Jadłospis od 30.12.2024 r - 3.01.2025 r - menu bezmleczne

Poniedziałek - 30.12.2024 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, pomidor, 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 „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	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, ogórek zielony
Wtorek – 31.12.2024 r	
Śniadanie	Buleczka wodna z margaryną /mąka pszenna 500, woda, drożdże, sól/, pasta z ciecierzycy z szynką, szczypiorkiem /ciecierzyca, szynka wiejska, szczypiorek/, herbata owocowa
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi z mięsem /mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, surówka chińska /biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z mussem malinowym /płatki ryżowe, napój kokosowe, maliny, cukier/
Środa 1.01.2025 r – Nowy Rok	
Czwartek – 2.01.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana roślinna, lubczyk, susz warzywny/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami i polewą jogurtową na jogurcie sojowym /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, jajka, napój ryżowy, jabłka, jogurt sojowy, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – gluten/
Piątek - 3.01.25 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
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane + powidła owocowe

