

Jadłospis od 2.12. – 6.12.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 2.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, papryka, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu naturalnym i musem brzoskwiniowym /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt sojowy, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, pomidor
Wtorek – 3.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, herbata owocowa
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka/ Pierogi bezglutenowe z mięsem z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /mąka bezglutenowa, mięso wp-drobiowe, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, powidła śliwkowe + marchewka „talarki”
Środa – 4.12.24 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny + ½ jabłka

Czwartek - 5.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowym, ogórek kiszony /makaron bezglutenowy, mięso: szynka wieprzowa, cebula, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z ryb białych</u> , mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, 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 – bezglutenowe

Poniedziałek – 9.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 10.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, przyprawy/ Gołąbki bez zawijania z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z dżemem owocowym
Środa – 11.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, 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, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, marchewka, groszek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny
Czwartek - 12.12.24 r	

Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju <u>sojowym</u>, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella /mleko kokosowe, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier/
Piątek – 13.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , olej, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z tofu i polewą malinową / mąka bezglutenowa, jajka, napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną z szynką, ogórek

Jadłospis od 16.12. - 20.12.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek - 16.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, jogurt sojowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 17.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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, bezglutenowe
Środa - 18.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu /z soi/, konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosolu /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Wolno pieczony schab pieczony w sosie własnym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, kasza gryczana, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp. ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Kapuśniak na żeberkach wędzonych z ziemniakami /wywar mięsny (żeberka wędzone) – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , kapusta biała, ziemniaki, koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, czosnek, majeranek, przyprawy/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /. papryka
Piątek – 20.12.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, kakao na napoju <u>sojowym</u>
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, 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	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny + mandarynka

Jadłospis od 23.12. - 27.12.2024 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek - 23.12.2024 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, papryka, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa fasolowa z kiełbasą i ziemniakami /kielbasa, fasolka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, ogórek kiszony
Wtorek - 24.12.2024 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u> , pomidor, herbata owocowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z kapustą i pieczarkami /makaron bezglutenowy, 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	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z owocami /mąka bezglutenowa, owoce, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciastka bezmleczne, bezglutenowe, banan

Jadłospis od 30.12.2024 r - 3.01.2025 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek - 30.12.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka drobiowa, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron bezglutenowy, olej, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, ogórek zielony
Wtorek – 31.12.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z ciecierzycy z szynką, szczypiorkiem /ciecierzyca, szynka wiejska, szczypiorek/, herbata owocowa
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wieprzowe, cebula, mąka bezglutenowa, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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, śmietana roślinna, lubczyk, susz warzywny/ Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami i polewą jogurtową na jogurcie sojowym /mąka bezglutenowa, jajka, napój ryżowy, jabłka, <u>jogurt sojowy</u> , cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe
Piątek - 3.01.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych</u> , mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane + powidła owocowe

