

Jadłospis od 3.11. - 7.11.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 3.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Fasolowa z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, ziemniaki, fasola biała, przyprawy/ Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka chińska /ziemniaki, mąka ziemniaczana, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z mussem owocowym (malinowy), palki kukurydziane
Wtorek – 4.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u> , <u>sos ketchupowo – majonezowy</u> , <u>szcypiorek</u> , kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza gryczana niepalona, buraczki zasmażane /schab, kasza gryczana, buraki, przyprawy/
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”
Środa – 5.11.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju ryżowym /płatki owsiane bezglutenowe/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy</u> <u>laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / + ½ jabłka

Czwartek - 6.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krem z batatów, dyni i marchewki z mleczkiem kokosowym i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, bataty, dynia, <u>seler</u>, imbir, ziemniaki, mleczko kokosowe, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding chia na mleku kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi
Piątek – 7.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia <u>/łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju sojowym <u>/soja/</u>
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu kokosowego /mąka bezglutenowa, owoce/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny

Jadłospis od 10.11. - 14.11.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 10.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, papryka, herbata z cytryną
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/ Łazanki bezglutenowe z kapustą i pieczarkami /makaron bezglutenowy, kapusta, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> / z oliwkami zielonymi i czarnymi i pomidorem
Wtorek – 11.11.25 r	
Środa – 12.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem truskawkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Salatka jarzynowa / marchewka, zielony groszek, pietruszka, ziemniak, jabłko, ogórek kiszony, olej/, palki kukurydziane
Czwartek – 13.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza owsiana bezglutenowa, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe

Piątek – 14.11.25 r

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju <u>sojowym</u>, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, pomidor
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny

Jadłospis od 17.11. - 21.11.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 17.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morsa, pieprz/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem brzoskwiniowym /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, oliwki zielone i czarne
Wtorek – 18.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, konfitura owocowa, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morsa/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami, kasza gryczana niepalona, ogórek kiszony /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Środa – 19.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, papryka, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki bezglutenowe/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydźnianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydźniane, siemię lniane, płatki kukurydźniane, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne /napój kokosowy, mąka bezglutenowa, banan, olej kokosowy, owoce, soda/ + powidła owocowe

Czwartek - 20.11.25 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju kokosowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z awokado, pomidor
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami /mięso mielone drobiowe, marchewka, <u>seler</u>, papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Racuszki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka, ogórek i szczypiorek
Piątek – 21.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /filet z dorsza - <u>ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, marchewka, groszek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi</u> /, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe

Jadłospis od 24.11. – 28.11.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 24.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, 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/ Kopytka bezglutenowe z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 25.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata owocowa
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Klopsy bezglutenowe w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, ogórek kiszony /mięso mielone wieprzowe, kasza jagłana, bułka tarta bezglutenowa, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza owsiana bezglutenowa, ogórki kiszone, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin / <u>mleko kokosowe</u> , cukier, żelatyna, maliny mrożone/, palki kukurydziane
Środa – 26.11.25 r	
Śniadanie	Płatki ryżowe na napoju kokosowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, konfiturą owocową
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, sałatka „coleslaw” /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula. marchewka, majonez, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe

Czwartek – 27.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z awokado, ogórek /awokado, szczypiorek, cebula, pomidor
Piątek – 28.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba</u> , jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, kakao na <u>napoju kokosowym</u>
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z tofu i polewą malinową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u>, jogurt kokosowy, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny

