

**Jadłospis od 4.10. – 8.10.2021 r – dieta bezglutenowa - bez laktozy**

<b>Poniedziałek – 4.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, przyprawy/  <b>Ryż z musem owoce leśne</b> /ryż, <u>jogurt sojowy</u> , borówka, jeżyna, malina/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka wp., papryka czerwona</b>
<b>Wtorek – 5.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, ser żółty bez laktozy /z <u>mleka</u>/, pomidor, kakao na <u>mleku bez laktozy</u></b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka/  <b>Pieczeń z indyka w sosie koperkowym niezagęszczanym, kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /filet z indyka, świeży koperek, przyprawy, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy bez laktozy /z <u>mleka</u>, owoce sezonowe/ z płatkami kukurydzianymi i owsianymi bezglutenowymi</b>
<b>Środa – 6.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, <u>jajko</u>, szczypiorek, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti/  <b>Kotlet mielony bezglutenowy, ziemniaki, sałatka z buraczków</b> /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, ziemniaki, buraki, jabłko, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju kokosowym</b> /kokos, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, ciasteczka (bezglutenowe, bezmleczne)

<b>Czwartek - 7.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, ser biały bez laktozy ze szczypiorkiem i rzodkiewką /<u>ser biały z mleka</u>/, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/  <b>Spaghetti bezglutenowe bolońskie</b> /makaron bezglutenowy, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto (bezglutenowe, bezmleczne)</b>
<b>Piątek – 8.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, pasta rybna – jajeczna /<u>tuńczyk- ryba</u>, <u>jajka</u>, szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, <b>kakao na mleku bez laktozy z miodem</b> /<u>mleko</u>, miód/</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar mięsny: kaczka; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Naleśniki bezglutenowe na napoju roślinnym z serem białym bez laktozy i polewą malinową</b> /mąka bezglutenowa, <u>jajka</u> , napój ryżowy, <u>ser biały z mleka</u> , maliny, cukier brązowy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle kukurydziane z miodem + jabłko</b>

**Jadłospis od 11.10. - 15.10.2021 r – dieta bezglutenowa - bez laktozy**

<b>Poniedziałek – 11.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, schab pieczony, ogórek małosolny, herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ <b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem</b> /ryż biały, jabłka, cynamon/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, wędlina krakowska, pomidor</b>
<b>Wtorek – 12.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, dżem owocowy, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem marchewkowy z pomarańczą z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomarańcza, ziemniaki, przyprawy/ <b>Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pomidorami, kasza gryczana</b> /mięso mielone wieprzowe, kasza gryczana, oliwa/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt naturalny bez laktozy /z <u>mleka</u>/ z owocami sezonowymi, suszoną żurawiną i chrupkami kukurydzianymi</b>
<b>Środa – 13.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki ryżowe na mleku bez laktozy z sokiem owocowym /<u>mleko</u>/, <b>Pieczywo bezglutenowe, domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u>/, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik z kaszy jaglanej</b> /marchewka, pietruszka, seler, por, łubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ <b>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, <u>jajko</u> , płatki kukurydziane, świeży ogórek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Galaretka domowa wiśniowa z owocami</b> /woda, żelatyna, wiśnie mrożone, cukier brązowy/, <b>ciastko (bezglutenowe, bezmleczne)</b>

<b>Czwartek – 14.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, ogórek świeży, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<p><b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/</p> <p><b>Pierogi bezglutenowe z mięsem z cebulką, surówka z marchewki i jabłka</b> /mąka bezglutenowa, mięso woł-wp, marchewka, jabłko, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, filet z kurczaka, pomidor</b>
<b>Piątek - 15.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, pasta włoska: twarożek bez laktozy z pomidorami suszonymi i bazylią</b> / <u>ser biały z mleka</u> , suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>kakao na <u>mleku bez laktozy</u></b>
<b>Obiad</b>	<p><b>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: skrzydła z kurczaka; kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/</p> <p><b>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z pomidorów, ogórków kiszonych i kapusty pekińskiej</b> /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, płatki kukurydziane, <u>jajka</u>, ziemniaki, pomidory, ogórki kiszone, kapusta pekińska, oliwa z oliwek, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto (bezglutenowe, bezmleczne)</b>

**Jadłospis od 18.10. - 22.10.2021 r – dieta bezglutenowa - bez laktozy**

<b>Poniedziałek – 18.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, przyprawy/ <b>Makaron bezglutenowy z serem białym bez laktozy i brzoskwinia</b> /makaron bezglutenowy, <u>ser biały z mleka</u> , cukier, brzoskwinia/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka wp., papryka czerwona</b>
<b>Wtorek – 19.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, twarożek biały bez laktozy</b> / <u>ser biały z mleka</u> / + <b>dżem wiśniowy, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa krem z dyni z grzankami bezglutenowymi</b> /dynia, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, bazylia, pietruszka natka, sól morską, sól przyprawy/ <b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, marchewka, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel domowy pomarańczowy</b> /sok z pomarańczy, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, <b>wafle ryżowe</b>
<b>Środa – 20.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki kukurydziane z mlekiem bez laktozy, Pieczywo bezglutenowe, ser żółty bez laktozy</b> /z <u>mleka</u> /, pomidor, herbata żurawinowa
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka/ <b>Pierogi bezglutenowe z mięsem</b> /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, jajka, przyprawy/, <b>surówka z kapusty czerwonej z jabłkami i cebulką</b> /kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, powidła śliwkowe</b>

Czwartek - 21.10.21 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka gotowana, pomidor, kakao na <u>mleku bez laktozy</u></b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , kalafior, ziemniaki, przyprawy/ <b>Penne bezglutenowe z kurczakiem i ze szpinakiem z serem żółtym bez laktozy</b> /filet drobiowy, szpinak mrożony, <u>ser żółty z mleka</u> , przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto (bezglutenowe, bezmleczne)</b>
Piątek – 22.10.21 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, herbata z cytryną
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pieczonej papryki, pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, papryka, przyprawy/ <b>Filet ryby w mące kukurydzianej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, kiszona kapusta, sałata lodowa, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Deserek waniliowy bez laktozy</b> / <u>twarożek bez laktozy</u> , <u>jogurt naturalny bez laktozy</u> , cukier waniliowy/

**Jadłospis od 25.10. - 29.10.2021 r – dieta bezglutenowa - bez laktozy**

<b>Poniedziałek – 25.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, pomidor, bawarka na mleku bez laktozy z miodem</b> /mleko, miód/
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Ryż z musem bananowym</b> /ryż, <u>jogurt bez laktozy</u> , banany/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, schab pieczony, papryka czerwona</b>
<b>Wtorek – 26.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, twarożek bez laktozy</b> /z <u>mleka</u> /, rzodkiewka, herbata z cytryną
<b>Obiad</b>	<b>Krem z cukinii z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; cukinia, ziemniaki, sól przyprawy/ <b>Chrupiące paluszki drobiowe w płatkach kukurydzianych (bezglutenowe), ryż szafranowy, surówka z marchewki z jabłkiem</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>jajka</u> , mąka kukurydziana, ryż, kurkuma, marchewka, jabłko, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń śmietankowy na napoju kokosowym z sokiem wiśniowym</b> /napój kokosowy, mąka ziemniaczana, wiśnie/, <b>ciasteczka (bezglutenowe, bezmleczne)</b>
<b>Środa – 27.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, <u>jajko</u>, <u>majonez</u>, szczypiorek, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ <b>Klopsy bezglutenowe w sosie pomidorowym, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /mięso mielone wieprzowe, mąka kukurydziana, <u>jajka</u> , pomidory pelatti, kasza gryczana, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ryż na mleku bez laktozy z musem owocowym</b> /mleko, cukier, owoce sezonowe/

Czwartek - 28.10.21 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Kluseczki ala leniwe bezglutenowe z musem owoce leśne</b> /kasza jaglana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, <u>jajka</u> , ziemniaki, maliny, borówki, truskawki, jeżyny mrożone, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Marchewka, pieczywo chrupkie bezglutenowe z miodem</b>
Piątek – 29.10.21 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika</b> /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Chrupiąca rybka w płatkach owsianych bezglutenowych, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, płatki owsiane bezglutenowe, <u>jajka</u> , ziemniaki, fasolka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Koktajl owocowy na jogurcie bez laktozy z płatkami owsianymi bezglutenowymi i kukurydzianymi</b> / <u>z mleka</u> , owoce: borówki, maliny/



