

Jadłospis od 2.11. - 4.11.2022 r – menu bezglutenowe

Poniedziałek – 31.10.22 r	
Wtorek - 1.11.22 r	
Środa – 2.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką i ziemniakami /marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, ziemniaki, fasolka, sól morską, pieprz/ Ryż z mussem bananowym /ryż, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, banany/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, wędlina krakowska, papryka
Czwartek - 3.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, szczypiorek, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 18% - z mleka, lubczyk, susz warzywny/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt owocowy /jogurt naturalny z mleka, owoce sezonowe/ z płatkami kukurydzianymi
Piątek – 4.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, wiejski twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z jarzynami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana z mleka, przyprawy/ Sznycelki rybne bezglutenowe w płatkach owsianych bezglutenowych, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, płatki owsiane bezglutenowe, ziemniaki, masło z mleka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z powidłem

Jadłospis od 7.11. - 10.11.2022 r – menu bezglutenowe

Poniedziałek – 7.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny:, marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 12% z mleka, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z serem białym, jogurtem naturalnym i brzoskwinia /makaron bezglutenowy, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, cukier, brzoskwinia/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, mozzarella z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 8.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, kakao na mleku 2%
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, świeży ogórek, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny /jogurt z mleka/ z owocami sezonowymi i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 9.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, twarożek biały /ser biały z mleka/ + dżem wiśniowy, herbata z cytryną
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, masło, naturalny bulion z warzyw, śmietana, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza gryczana, kapusta gotowana /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, kasza gryczana, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta z sokiem malinowym /mleko, jogurt naturalny, śmietana 30%, cukier, żelatyna, maliny mrożone/
Czwartek - 10.11.22 r	
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku z sokiem owocowym /mleko/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, śmietana 18% z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe ruskie z cebulką, surówka z marchewki i jabłka /mąka bezglutenowa, siemię lniane, ser biały z mleka, ziemniaki, marchewka, jabłko, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Marchewka (talarki), kalarepka + pieczywo chrupkie bezglutenowe

Jadłospis od 14.11. - 18.11.2022 r – menu bezglutenowe

Poniedziałek – 14.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, połędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, śmietana 30% z mleka, przyprawy/ Leniwe bezglutenowe z musem z truskawek i jogurtu naturalnego /mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, ziemniaki, ser biały z mleka, masło z mleka, truskawki, jogurt naturalny, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 15.11.22 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi na mleku bez laktozy i żurawiną /mleko/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, szczypiorek, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej /kasza jagłana, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana z mleka, przyprawy/ Penne bezglutenowe z kurczakiem i ze szpinakiem w sosie śmietanowym, z serem żółtym /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana 18% z mleka, ser żółty z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, powidła śliwkowe
Środa – 16.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta serowo - paprykowa /ser biały z mleka, papryka czerwona, jogurt naturalny/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /wywar mięsny: kości cielece, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 18% z mleka, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie paprykowo - pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, papryka, śmietana 12% z mleka, ziemniaki, mleko, masło z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy z jogurtem naturalnym /jogurt z mleka/, ciastka bezglutenowe
Czwartek – 17.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, schab pieczony, papryka, herbata

	owocowa
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe z jabłkami i polewą jogurtową /mąka bezglutenowa, siemie lniane, napój ryżowy, jabłka, cukier brązowy, <u>jogurt naturalny z mleka</u> / Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> / Piątek – 18.11.22 r
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, ser żółty /z <u>mleka</u> /, pomidor, kakao na mleku 2%
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, <u>śmietana 18% z mleka</u> , marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemie lniane, bułka tarta bezglutenowa, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 21.11. - 25.11.2022 r – menu bezglutenowe

Poniedziałek – 21.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny: skrzydła z indyka; wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, mleko 3,2%, zielona pietruszka, przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne /ryż, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, borówka, jeżyna, malina/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, filet z indyka, papryka
Wtorek – 22.11.22 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 2%, Pieczywo bezglutenowe z twarogiem /z mleka/ i konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, śmietana 18% z mleka, pietruszka natka, kasza jaglana, przyprawy/ Medalion drobiowy bezglutenowy, ziemniaki buraczki zasmażane /mięso mielone drobiowe, mąka kukurydziana, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, przyprawy, ziemniaki, buraki, śmietana 18% z mleka, masło, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Galaretką domowa malinowa z owocami /woda, żelatyna, maliny, stewia w proszku/, wafle ryżowe
Środa – 23.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta włoska: twarózek z pomidorami suszonymi i bazylią /ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ziemniaki, śmietana 18% - z mleka, lubczyk, susz warzywny/ Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym niezagęszczanym, kasza gryczana niepalona, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mięso mielone wieprzowo – wołowe, śmietana 30% z mleka, kapusta pekińska, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Deserek waniliowy /twarózek z mleka, jogurt naturalny z mleka, cukier waniliowy/, ciasteczka bezglutenowe
Czwartek - 24.11.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, herbata z cytryną

Obiad	Krem z pieczonej papryki, pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, papryka, <u>śmietana 30% z mleka</u> , przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy / <u>mleko</u> , mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe
Piątek – 25.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, pasta rybna ze szprotki w pomidorach / <u>szprotka - ryba</u> , jajka, ser biały, papryka, cebula, przyprawy/, kakao / <u>mleko</u> /
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>śmietana 18% z mleka</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową – karmelową /makaron bezglutenowy, jabłka, cynamon, <u>jogurt z mleka</u> , przyprawa: wanilia/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> / + surówka z marchewki z brzoskwinią i słonecznikiem /marchewka, brzoskwinia, <u>jogurt naturalny</u> , słonecznik/

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 28.11. - 30.11.2022 r – menu bezglutenowe

Poniedziałek – 28.11.22 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka gotowana, pomidor, kakao /mleko/
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron spaghetti bezglutenowy, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 29.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /wywar mięsny: kości cielece, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 18% z mleka, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Południczki drobiowe w sosie warzywnym niezagęszczanym, kasza gryczana niepalona, ogórek kiszony /filet z kurczaka, marchewka, seler, cukinia, papryka czerwona, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy wiśniowy /wiśnie mrożone, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, ciasteczka bezglutenowe
Środa – 30.11.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, pomidor, szczypiorek, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Podudzia pieczone, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem /podudzia z kurczaka, ziemniaki, fasolka szparagowa, masło z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na kefirze z płatkami kukurydzianymi /kefir z mleka, owoce: borówki, maliny/
Czwartek – 1.12.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, schab pieczony, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana /marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść lauowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/

	Pierogi bezglutenowe z truskawkami i polewą jogurtową /mąka bezglutenowa, truskawki, jogurt naturalny z mleka, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe
Piątek – 2.12.22 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, wiejski twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, czosnek, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemie lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju ryżowym z mussem owocowym /płatki ryżowe, napój ryżowy, cukier, owoce sezonowe

