

Jadłospis od 4.10. – 8.10.2021 r – dieta bezmleczna - bezglutenowa

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

Czwartek - 7.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto (bezmleczne, bezglutenowe)
Piątek – 8.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, kakao na napoju kokosowym z miodem
Obiad	Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami /wywar mięsny: kaczka; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe na napoju roślinnym z jabłkami prażonymi i polewą malinową /mąka gryczana, mąka ziemniaczana, <u>jajka</u> , woda, jabłka, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane z miodem + jabłko

Jadłospis od 11.10. - 15.10.2021 r – dieta bezmleczna - bezglutenowa

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

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

Jadłospis od 18.10. - 22.10.2021 r – dieta bezmleczna - bezglutenowa

Poniedziałek – 18.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z koktajlem truskawkowym na jogurcie sojowym /makaron kukurydziany, <u>jogurt sojowy</u> , truskawki mrożone, cukier / Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 19.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, <u>tofu naturalne</u> + dżem wiśniowy, herbata z cytryną
Obiad	Zupa krem z dyni z grzankami bezglutenowymi /dynia, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, lubczyk, bazylia, pietruszka natka, sól morska/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, marchewka, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy pomarańczowy /sok z pomarańczy, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, wafle ryżowe
Środa – 20.10.21 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju kokosowym, Pieczywo bezglutenowe, filet z indyka, pomidor, herbata żurawinowa
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, <u>jaika</u> , przyprawy/, surówka z kapusty czerwonej z jabłkami i cebulką /kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, powidła śliwkowe

Czwartek - 21.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka gotowana, pomidor, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , kalafior, ziemniaki, przyprawy/ Penne bezglutenowe z kurczakiem i ze szpinakiem /filet drobiowy, szpinak mrożony, olej, makaron kukurydziany/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto (bezmleczne, bezglutenowe)
Piątek – 22.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pieczonej papryki, pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, papryka, przyprawy/ Filet rybny w mące kukurydzianej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, <u>jajko</u> , płatki kukurydziane, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt <u>sojowy</u>

Jadłospis od 25.10. - 29.10.2021 r – dieta bezmleczna - bezglutenowa

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

Czwartek - 28.10.21 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Kluseczki ala leniwe z musem owoce leśne /kasza jaglana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, maliny, borówki, truskawki, jeżyny mrożone, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Marchewka, pieczywo chrupkie bezglutenowe z miodem

Piątek – 29.10.21 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, zielona pietruszka, przyprawy/ Chrupiąca ryбка w płatkach owsianych bezglutenowych, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, płatki owsiane bezglutenowe, <u>jajka</u> , ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na jogurcie sojowym z płatkami owsianymi bezglutenowymi i kukurydzianymi / <u>soja</u> , owoce: borówki, maliny/