

**Jałospis od 2.11. - 4.11.2022 r – menu bezmleczne**

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Poniedziałek – 31.10.22 r</b> |  |
| <b>Wtorek - 1.11.22 r</b>        |  |
| <b>Środa – 2.11.22 r</b>         |  |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszena – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>  |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, <u>barszcz w butelce</u> - gluten, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morską, pieprz/<br><br><b>Pampuchy z mussem bananowym na jogurcie sojowym</b> /mąka pszena - gluten, drożdże, olej rzepakowy, <u>jogurt z soi</u> , banany/<br><b>Kompot</b>  |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Chleb graham</b> /mąka żytnia, pszena – gluten/, <b>wędlina krakowska, papryka</b>  |
| <b>Czwartek - 3.11.22 r</b>      |  |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb staropolski</b> /mąka pszena – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>jajko, szczypiorek, herbata żurawinowa</b>   |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/<br><br><b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: mąka pszena – gluten, jajka, mięso mielone wieprzowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/<br><b>Kompot</b>   |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Jogurt sojowy owocowy</b> / <u>jogurt z soi</u> , owoce sezonowe/ <b>z płatkami owsianymi</b> / <u>gluten</u> / <b>i kukurydzianymi</b>   |
| <b>Piątek – 4.11.22 r</b>        |  |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Bułka grahamka</b> /mąka żytnia, pszena – gluten/, <b>pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną</b>   |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Krupnik z jarzynami i zieloną pietruszką</b> / <u>kasza jęczmienna</u> - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/_.<br><br><b>Sznycelki rybne w płatkach owsianych, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z dorsza</u> - ryba, mąka typ 500 - gluten, bułka tarta - gluten, jajka, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Wafle ryżowe z powidłem</b>   |

**Jadłospis od 7.11. - 10.11.2022 r – menu bezmleczne**

| <b>Poniedziałek – 7.11.22 r</b> |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>  |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/<br><b>Makaron z naturalnym tofu, jogurtem sojowym i brzoskwinia</b> /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, jajko, tofu z soi, jogurt z soi, cukier, brzoskwinia/<br><b>Kompot</b>  |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Weka</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>   |
| <b>Wtorek – 8.11.22 r</b>       |  |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Chleb graham</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> /jajka, majonez, szczypiorek/, <b>kakao na napoju ryżowym</b>  |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/<br><b>Filet drobiowy w panierce, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Jogurt sojowy</b> /jogurt z soi/ <b>z owocami sezonowymi i chrupkami kukurydzianymi</b>   |
| <b>Środa – 9.11.22 r</b>        |  |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Bułka grahamka</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>pasta ze słonecznika + dżem wiśniowy, herbata z cytryną</b>  |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki pszenno- gluten, przyprawy/<br><b>Sznycelek mielony, kasza gryczana, kapusta zasmażana</b> /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta - gluten, kasza gryczana, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/<br><b>Kompot</b>   |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Pana cotta na napoju ryżowym z sokiem malinowym</b> /napój ryżowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/  |
| <b>Czwartek - 10.11.22 r</b>    |  |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Kaszka manna na napoju kokosowym z sokiem owocowym</b> /mleko/, <b>chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną</b>   |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/<br><b>Pierogi z mięsem z cebulką, surówka z marchewki i jabłka</b> /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, mięso wp mielone, marchewka, jabłko, przyprawy/<br><b>Kompot</b>  |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Marchewka (talarki), kalarepka + pieczywo chrupkie</b> /gluten/   |

**Jadłospis od 14.11. - 18.11.2022 r – menu bezmleczne**

| <b>Poniedziałek – 14.11.22 r</b> |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>polędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną</b>   |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Krem z pomidorów z grzankami</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/<br><b>Kluseczki ala leniwe z musem z truskawek</b> /kasza jaglana, napój ryżowy, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, cukier/<br><b>Kompot</b>   |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Weka</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka wp, papryka czerwona</b>  |
| <b>Wtorek – 15.11.22 r</b>       |   |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Zupa mleczna na napoju ryżowym z płatkami jęczmiennymi i żurawiną</b> /płatki jęczmienne - gluten/, <b>chleb graham</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>jajko, majonez, szczypiorek, herbata z cytryną</b>   |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Krupnik z kaszy jęczmiennej i kaszy bulgur</b> /kasza jęczmienna - gluten, kasza bulgur - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/<br><b>Penne z kurczakiem i ze szpinakiem z oliwą</b> /filet drobiowy, szpinak mrożony, mąka pszenna - gluten, jajka, przyprawy, makaron: mąka pszenna – gluten, jajko/<br><b>Kompot</b>   |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Weka</b> /mąka pszenna- gluten/, <b>powidła śliwkowe</b>   |
| <b>Środa – 16.11.22 r</b>        |   |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>pasta paprykowa</b> /słonecznik, papryka czerwona, oliwa/, <b>herbata z cytryną</b>  |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa kalafiorowa z łazankami i zieloną pietruszką</b> /wywar, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/<br><b>Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie paprykowo - pomidorowym, ziemniaki</b> /mięso wieprzowe, kasza jęczmienna - gluten, ryż, kapusta, pomidory pelatti, papryka, ziemniaki/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Mus owocowy z jogurtem sojowym</b> /jogurt z soi/, <b>ciastka bezmleczne</b>   |

| <b>Czwartek – 17.11.22 r</b> |  |
|------------------------------|--|
| <b>Śniadanie</b>             | <b>Bułka grahamka</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>schab pieczony, papryka, herbata owocowa</b>   |
| <b>Obiad</b>                 | <b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/<br><b>Naleśniki bezmleczne z jabłkami</b> /mąka bezglutenowa, siemie lniane, napój ryżowy, jabłka, cukier brązowy/<br><b>Kompot</b>  |
| <b>Podwieczorek</b>          | <b>Chleb graham</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /   |
| <b>Piątek – 18.11.22 r</b>   |  |
| <b>Śniadanie</b>             | <b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy /, <b>wędzone tofu</b> /z soi/, <b>pomidor, kakao na napoju ryżowym</b>  |
| <b>Obiad</b>                 | <b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/<br><b>Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, bułka tarta - gluten, jajka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>          | <b>Ciastko bezmleczne – wyrób własny</b>   |

**Jadłospis od 21.11. - 25.11.2022 r – menu bezmleczne**

| <b>Poniedziałek – 21.11.22 r</b> |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną</b>   |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar mięsny: skrzydła z indyka; wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, zielona pietruszka, przyprawy/<br><b>Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym</b> /ryż, jogurt sojowy, borówka, jeżyna, malina/<br><b>Kompot</b>  |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Weka</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>filet z indyka, papryka</b>  |
| <b>Wtorek – 22.11.22 r</b>       |   |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pszenica w miodzie z napoju ryżowym, chleb graham</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>z pastą ze słonecznika i konfiturą owocową, herbata z cytryną</b>  |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa jarzynowa z kaszą bulgur</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, kasza bulgur - gluten, przyprawy/<br><b>Medalion drobiowy, ziemniaki buraczki gotowane</b> /mięso mielone drobiowe, jajka, bułka tarta - gluten, przyprawy, ziemniaki, buraki, przyprawy/<br><b>Kompot</b>   |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Galaretką domowa malinowa z owocami</b> /woda, żelatyna, maliny, stevia w proszku/, <b>wafle ryżowe</b>  |
| <b>Środa – 23.11.22 r</b>        |   |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Bułka kajzerka</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, <b>pasta włoska: ciecierzycą z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>herbata z cytryną</b>  |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny/<br><b>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /mięso mielone wieprzowe, jajka, mąka pszenna typ 500 - gluten, kasza jęczmienna – gluten, kapusta pekińska, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Deserek waniliowy bezmleczny</b> /płatki ryżowe, mleko kokosowe, cukier waniliowy/, <b>ciasteczka bezmleczne</b>   |
| <b>Czwartek - 24.11.25 r</b>     |   |

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Śniadanie</b>           | <b>Chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/,<br><b>tofu wędzone</b> /z soi/, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>   |
| <b>Obiad</b>               | <b>Krem z pieczonej papryki, pomidorów z grzankami</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk;<br>warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, papryka, grzanki pszenne - gluten, przyprawy/<br><b>Pierogi z mięsem</b> /mieso wp., cebula, mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna- gluten, jajka,<br>przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor,<br>cebula, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>        | <b>Budyń czekoladowy na napoju ryżowym</b> /napój ryżowy, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/,<br><b>pieczywo chrupkie 3 zboża</b> /mąka pszenna, żytnia – gluten/  |
| <b>Piątek – 25.11.22 r</b> |   |
| <b>Śniadanie</b>           | <b>Bułka grahamka</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>pasta rybna ze szprotki w pomidorach</b><br>/szprotka - ryba, jajka, papryka, cebula, przyprawy/, <b>kakao na napoju kokosowym</b>  |
| <b>Obiad</b>               | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków<br>czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/<br><b>Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami</b> /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłka,<br>cynamon/<br><b>Kompot</b>  |
| <b>Podwieczorek</b>        | <b>Chleb graham</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/ + <b>surówka z marchewki z brzoskwinią i<br/>słonecznikiem</b> /marchewka, brzoskwinia, słonecznik/   |

| <b>Poniedziałek – 28.11.22 r</b> |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka gotowana, pomidor, kawa inka na napoju owsianym z miodem</b> /kawa inka – gluten, owies- gluten, miód/  |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/<br><br><b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/<br><b>Kompot</b>  |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Weka</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka wp., papryka czerwona</b>   |
| <b>Wtorek – 29.11.22 r</b>       |   |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>humus</b> /ciecierzyca, sezam/, <b>ogórek zielony, herbata z cytryną</b>   |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa kalafiorowa z łazankami i zieloną pietruszką</b> /wywar, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/<br><br><b>Polędwiczki drobiowe w sosie warzywnym, kasza bulgur, ogórek kiszony</b> /filet z kurczaka, marchewka, seler, cukinia, papryka czerwona, mąka orkiszowa - gluten, kasza bulgur, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Kisiel domowy wiśniowy</b> /wiśnie mrożone, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, <b>ciasteczka bezmleczne</b>   |
| <b>Środa – 30.11.22 r</b>        |   |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb graham</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>jajko, pomidor, szczypiorek, herbata z cytryną</b>  |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny drobiowy, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/<br><br><b>Podudzia pieczone, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> /podudzia z kurczaka, ziemniaki, fasolka szparagowa, przyprawy/<br><b>Kompot</b>  |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Koktajl owocowy na jogurcie sojowym z płatkami owsianymi i kukurydzianymi</b> /jogurt z soi, owoce: borówki, maliny, płatki owsiane - gluten/  |
| <b>Czwartek – 1.12.22 r</b>      |   |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, <b>schab pieczony, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>  |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Obiad</b>              | <b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morską, pieprz/<br><b>Pierogi z truskawkami</b> /mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna - gluten, jajka, truskawki, olej, cukier/<br><b>Kompot</b>  |
| <b>Podwieczorek</b>       | <b>Ciastko bezmleczne – wyrób własny</b>  |
| <b>Piątek – 2.12.22 r</b> |   |
| <b>Śniadanie</b>          | <b>Bułka grahamka</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata żurawinowa</b>  |
| <b>Obiad</b>              | <b>Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie</u> - gluten, przyprawy/<br><b>Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, bułka tarta - gluten, jajka, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>       | <b>Płatki ryżowe na napoju ryżowym z musem owocowym</b> /płatki ryżowe, napój ryżowy, cukier, owoce sezonowe/   |