

Jadłospis od 1.05. - 5.05.2023 r – menu bezmleczne

| Poniedziałek – 1.05.23 r | |
|---------------------------------|---|
| Wtorek – 2.05.23 r | |
| Śniadanie | Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny/ Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, jogurt sojowy, borówka, jeżyna, malina/ Kompot |
| Podwieczorek | Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp, papryka czerwona |
| Środa – 3.05.23r. | |
| Czwartek - 4.05.23 r | |
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka, pomidor, kawa zbożowa inka na napoju ryżowym /kawa inka – gluten/ |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, przyprawy/ Pampuchy z mussem bananowym na jogurcie sojowym /mąka pszenna - gluten, drożdże, olej rzepakowy, jogurt sojowy, banany/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, humus /ciecierzyca, sezam/, ogórek zielony |
| Piątek – 5.05.23 r | |
| Śniadanie | Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten /, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata owocowa |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Deserek waniliowy bezmleczny /płatki ryżowe, napój kokosowy, cukier waniliowy/ |

Jadłospis od 8.05. - 12.05.2023 r – menu bezmleczne

| Poniedziałek – 8.05.23 r | |
|---------------------------------|---|
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, szynka gotowana, papryka, kakao na napoju ryżowym |
| Obiad | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; zielony groszek, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Kluseczki ala leniwe z musem z truskawek na jogurcie sojowym /kasza jaglana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, truskawki, jogurt sojowy, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem |
| Wtorek – 9.05.23 r | |
| Śniadanie | Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor, herbata żurawinowa |
| Obiad | Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenne - gluten, przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mięso mielone wieprzowe, jajka, mąka pszenna typ 500 - gluten, kasza jęczmienna – gluten, kapusta pekińska, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Wafle ryżowe z powidłem |
| Środa – 10.05.23 r | |
| Śniadanie | Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta ze słonecznika + konfitura owocowa, herbata z cytryną |
| Obiad | Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Filet drobiowy w panierce bez mleka, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi |
| | |

| Czwartek - 11.05.23 r | |
|------------------------------|---|
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, schab pieczony, rzodkiewka, kakao na napoju ryżowym |
| Obiad | Krupnik z kaszy jęczmiennej i kaszy bulgur /kasza jęczmienna - gluten, kasza bulgur - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wieprzowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciasto ucierane z jabłkami /mąka pszenna -gluten, mąka razowa, jabłka, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy/ |
| Piątek – 12.05.23 r | |
| Śniadanie | Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta rybna – jajeczna /makrela- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, herbata z cytryną |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z mięsem z cebulką, surówka z marchewki i jabłka /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, mięso wp., cebula, marchewka, jabłko, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Kajzerka /mąka pszenna- gluten / + konfitura owocowa |

Jadłospis od 15.05. - 19.05.2023 r – menu bezmleczne

| Poniedziałek – 15.05.23 r | |
|---------------------------|--|
| Śniadanie | Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, kielbasa krakowska, pomidor, herbata z cytryną |
| Obiad | Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu naturalnym, jogurtem sojowym i brzoskwinia /makaron pszenny: muszelki: mąka pszenna – gluten, jajko, tofu z soi, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka, ogórek zielony |
| Wtorek – 16.05.23 r | |
| Śniadanie | Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, pasta paprykowo – pomidorowa bezmleczna /ciecierzyca, pomidory, papryka, czosnek, olej/, herbata żurawinowa |
| Obiad | Krem brokułowo - groszkowy z grzankami /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, marchew, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Sznycelek pieczony mielony, ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, ziemniaki, buraki, olej, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, pałki kukurydziane |
| Środa – 17.05.23 r | |
| Śniadanie | Pszenica w miodzie na napoju ryżowym, chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta ze słonecznika, pomidor, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Półędwiczk drobiowe w sosie koperkowym niezabielanym, ryż, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk, świeży koperek, ryż, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Koktajl owocowy na napoju kokosowym /owoce sezonowe/ ze zbożowo miodowymi chrupkami |

| Czwartek – 18.05.23 r | |
|------------------------------|--|
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, szynka gotowana, papryka czerwona, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa meksykańska wegetariańska z ziemniakami /fasola czerwona, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, mąka z amarantusa, przyprawy/ Ryż z prażonymi jabłkami oraz polewą na jogurcie sojowym /ryż, jabłka, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, domowy humus /ciecierzyca, pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> / Piątek – 19.05.23 r |
| Śniadanie | Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju ryżowym |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet z dorsza panierowany (bez mleka), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciasto czekoladowo - bananowe /mąka pszenna /gluten/, mąka razowa, banany, kakao naturalne, cukier trzcinowy, <u>jaja</u> , <u>proszek do pieczenia</u> – gluten, olej rzepakowy/ |

Jadłospis od 22.05. - 26.05.2023 r – menu bezmleczne

| Poniedziałek – 22.05.23 r | |
|----------------------------------|--|
| Śniadanie | Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną |
| Obiad | Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtowo – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłko, cynamon, jogurt sojowy, przyprawa: wanilia/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, szynka wp., papryka czerwona |
| Wtorek – 23.05.23 r | |
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, seler, zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami, kasza bulgur, fasolka szparagowa /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, jajko, kasza bulgur – gluten, fasolka, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Mus owocowy, ciastka bezmleczne |
| Środa – 24.05.23 r | |
| Śniadanie | Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, jajko, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym |
| Obiad | Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Klopsy w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta - gluten, pomidory pelatti, mąka typ 500 - gluten, marchewka, jabłko, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką |
| | |

| Czwartek - 25.05.23 r | |
|-----------------------|---|
| Śniadanie | Płatki jaglane na napoju ryżowym /płatki jaglane/, weka /mąka pszenna- gluten/ z konfiturą owocową, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa jarzynowa z łazankami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , jajka, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso drobiowe, cebula, marchewka, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka jęczmienna- gluten</u> , jajka, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Kajzerka /mąka pszenna- gluten/ z filetem z indyka, papryką |
| Piątek – 26.05.23 r | |
| Śniadanie | Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta rybna ze szprotki w pomidorach /szprotka - ryba, olej, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami prażonymi, jogurtem sojowym i polewą malinową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, jabłko, <u>jogurt sojowy</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, szynka gotowana, ogórek zielony |

Jadłospis od 29.05. - 2.06.2023 r – menu bezmleczne

| Poniedziałek – 29.05.23 r | |
|----------------------------------|--|
| Śniadanie | Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną |
| Obiad | Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Pampuchy z musem z owoców sezonowych na jogurcie sojowym /mąka pszenna - gluten, drożdże, olej rzepakowy, jogurt sojowy, owoce sezonowe/ Kompot |
| Podwieczorek | Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor |
| Wtorek – 30.05.23 r | |
| Śniadanie | Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza manna z pszenicy - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Gulasz z szynki z makaronem „świderki”, ogórek kiszony /makaron pszenny – gluten, jajko, mięso: szynka wieprzowa, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pana cotta kokosowa z sokiem malinowym /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ |
| Środa – 31.05.23 r | |
| Śniadanie | Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka, kakao na napoju ryżowym |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ryżem /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/ Medalion drobiowy, ziemniaki, kapusta zasmażana /mięso mielone drobiowe, jajka, bułka tarta - gluten, przyprawy, ziemniaki, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Kisiel domowy wiśniowy /wiśnie mrożone, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, ciasteczka bezmleczne |
| Czwartek - 1.06.23 r | |

| | |
|---------------------------|--|
| Śniadanie | Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, jajko, szczypiorek, sos ketchupowo – majonezowy, herbata owocowa |
| Obiad | Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, czosnek, przyprawy, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Pierogi z truskawkami i polewą z jogurtu sojowego /mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna - gluten, jajka, truskawki, jogurt sojowy/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, wędlina krakowska, ogórek kiszony |
| Piątek – 2.06.23 r | |
| Śniadanie | Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, filet z indyka, pomidor, kakao na napoju ryżowym |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezmlecznej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciasto kruche z owocami sezonowymi /mąka pszenna -gluten, mąka razowa, owoce sezonowe, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy/ |