

Jadłospis od 4.03. - 8.03.2024 r – menu bezmleczne

| Poniedziałek – 4.03.24 r | |
|---------------------------------|---|
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, jogurt sojowy, banany, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, szynka drobiowa, papryka czerwona |
| Wtorek - 5.03.24 r | |
| Śniadanie | Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, jajko, ogórek zielony, kakao na napoju sojowym |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, przyprawy/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami, kasza bulgur, fasolka szparagowa /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, kasza jaglana, kasza bulgur – gluten, fasolka/ Kompot |
| Podwieczorek | Kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + ½ jabłka |
| Środa – 6.03.24 r | |
| Śniadanie | Chleb wiejski /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa |
| Obiad | Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki pszenne - gluten, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, 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 /mango/ i chrupkami kukurydzianymi |

| Czwartek - 7.03.24 r | |
|-----------------------------|--|
| Śniadanie | Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, chleb staropolski (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /sezam/, pomidor, 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/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, ziemniaki, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe |
| Piątek – 8.03.24 r | |
| Śniadanie | Bułka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia (bez sera) /łosoś - ryba, oliwa, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą jogurtową na jogurcie sojowym /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, truskawki, soja, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciasto marchewkowe z kawałkami gorzkiej czekolady /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jaja, olej rzepakowy, marchewka, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten / |

Jadłospis od 11.03. - 15.03.2024 r – menu bezmleczne

| Poniedziałek – 11.03.24 r | |
|----------------------------------|---|
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną |
| Obiad | Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, jogurt sojowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Chlebek kukurydziany /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem |
| Wtorek –12.03.24 r | |
| Śniadanie | Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, tofu naturalne /soja/, konfitura owocowa, herbata z cytryną |
| Obiad | Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Eskalopki z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mięso mielone drobiowe, jajka, bułka tarta – gluten, cebula, ziemniaki, kapusta pekińska, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Wafle ryżowe z kremem kakaowym /powidło śliwowe, kakao/ |
| Środa – 13.03.24 r | |
| Śniadanie | Bułka kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym /soja/ |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z makaronem „muszelki” i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny muszelki – gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Bułka z ziarnami /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka |

| Czwartek - 14.03.24 r | |
|------------------------------|--|
| Śniadanie | Chleb wiejski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp, papryka, herbata z cytryną |
| Obiad | Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, śmietana roślinna, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Shake czekoladowo - kokosowy na mleku kokosowym /mleko kokosowe, kakao naturalne, wiórki kokosowe/, pałki kukurydziane |
| Piątek – 15.03.24 r | |
| Śniadanie | Bułka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słończnik z pomidorami suszonymi i bazylią /słończnik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju sojowym /soja/ |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ryżem /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana roślinna, lubczyk, susz warzywny/ Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciasto buraczano – bananowe z nasionami chia /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jaja, olej rzepakowy, buraki, banany, nasiona chia, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten / |

Jadłospis od 18.03. - 22.03.2024 r – menu bezmleczne

| Poniedziałek – 18.03.24 r | |
|----------------------------------|---|
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną |
| Obiad | Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt z soi, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb kukurydziany /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, oliwa, suszone pomidory/, pomidor |
| Wtorek – 19.03.24 r | |
| Śniadanie | Chleb foremka „cegiełka” /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata żurawinowa |
| Obiad | Zupa ziemniaczano - warzywna z zieloną pietruszką /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, seler, zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, mąka poznańska - gluten, śmietana roślinna, świeży koperek, kasza jęczmienna – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pana cotta z mussem z malin na mleku kokosowym /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane |
| Środa – 20.03.24 r | |
| Śniadanie | Chleb staropolski (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym |
| 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/ Sznycelek mielony, ziemniaki, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, cebula, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Salatka owocowa /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + bułeczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/ |
| | |

| Czwartek – 21.03.24 r | |
|------------------------------|--|
| Śniadanie | Buleczka kukurydziana /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, świeży koperek, pietruszka natka, ryż, lubczyk/ Pierogi z mięsem /mięso wp, 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 | Budyń czekoladowy na napoju sojowym / <u>soja</u> , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, wafle ryżowe |
| Piątek – 22.03.24 r | |
| Śniadanie | Bułka grahamka / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba</u> , jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , 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 tofu i polewą truskawkowo - malinową / <u>mąka pszenna - gluten</u> , napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , przyprawa waniliowa, maliny, truskawki, cukier / Kompot |
| Podwieczorek | Chleb pszenno-żytni / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/ z szynką, pomidorem i sałatą zieloną |

Jadłospis od 25.03. - 29.03.2024 r – menu bezmleczne

| Poniedziałek – 25.03.24 r | |
|----------------------------------|--|
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni /mąka pszena – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną |
| Obiad | Barszcz biały z kiełbasą i ziemniakami /kiełbasa, barszcz w butelce - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kiełbasa biała, sól morską, pieprz/ Makaron „świderki” z jogurtem sojowym z brzoskwinia /makaron pszenny: mąka pszena – gluten, jajko, jogurt sojowy, brzoskwinia, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb słonecznikowy ciemny /mąka pszena 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, oliwa/, ogórek kiszony |
| Wtorek – 26.03.24 r | |
| Śniadanie | Chleb żytni razowy /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszena 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ z konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym |
| 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/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem i sokiem z pomarańczy /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Deser owocowy „mango – lassi” na jogurcie sojowym /jogurt sojowy, mango, miód, cynamon/ z płatkami owsianymi /gluten/ i kukurydzianymi |
| Środa – 27.03.24 r | |
| Śniadanie | Chleb foremka „cegiełka” /mąka pszena 650 – gluten, mąka pszena 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, polędwica drobiowa, pomidor, herbata żurawinowa |
| 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, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem „świderki”, ogórek kiszony /makaron pszenny – gluten, jajko, mięso: szynka wieprzowa, mąka typ 500 - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciasto wielkanocne /mąka pszena - gluten, mąka razowa, jaja, olej rzepakowy, mus jabłkowy, cytryna kandyzowana, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> / |

| Czwartek - 28.03.24 r | |
|------------------------------|---|
| Śniadanie | Bułka kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, zielona pietruszka, przyprawy/ Kopytka z musem z truskawek i jogurtu sojowego /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, jogurt sojowy, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, szynka wp, papryka czerwona |
| Piątek – 29.03.24 r | |
| Śniadanie | Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/ zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata z cytryną |
| Obiad | Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, śmietana roślinna, czosnek, przyprawy, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany (bez mleka), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, bułka tarta - gluten, jajka, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Mus owocowy (jagodowy), ciasteczka bezmleczne |