

Jadłospis od 6.11. - 10.11.2023 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 6.11.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Makaron „świderki” z jogurtem sojowym z brzoskwiniami /makaron pszenny: muszelki: mąka pszenna – gluten, jajko, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb kukurydziany /mąka kukurydziana, mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 7.11.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta z ciecierzycy /ciecierzyca, sezam/, pomidor, herbata żurawinowa
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowy, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju sojowym /soja/ z owocami sezonowymi i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 8.11.23 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta ze słonecznika z rzodkiewką, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Schab pieczony w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane

Czwartek - 9.11.23 r

Śniadanie	Chleb wiejski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, ziemniaki, pietruszka natka, przyprawy/ Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron: mąka pszenna – gluten, jajko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Salatka owocowa /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, mąka żytnia – gluten/

Piątek – 10.11.23 r

Śniadanie	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, śmietana roślinna, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z mięsem z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i pomarańczy /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, mięso wp, cebula, kapusta, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto ucierane z jabłkami i dynią /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jabłko, dynia, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy/

Jadłospis od 13.11. - 17.11.2023 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 13.11.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka gotowana, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Kluseczki ala leniwe z musem z truskawek i jogurtu sojowego /kasza jaglana, mąka kukurydziana, ziemniaki, mąka ziemniaczana, truskawki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, filet z indyka, papryka czerwona
Wtorek – 14.11.23 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, jajko, szczypiorek, herbata z cytryną
Obiad	Kapuśniak na żeberkach wędzonych z ziemniakami /wywar mięsny (żeberka wędzone) – warzywny: marchewka, seler, kapusta biała, koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/ Pieczeń z indyka w sosie koperkowym, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /filet z indyka, śmietana roślinna, świeży koperek, przyprawy, <u>kasza bulgur</u> , kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/ Kompot
Podwieczorek	Bułka kajzerka /mąka pszenna- gluten/, powidła śliwkowe
Środa – 15.11.23 r	
Śniadanie	Bułeczka kukurydziana /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta włoska: ciecierzycy z pomidorami suszonymi i bazylią /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata owocowa
Obiad	Zupa kalafiorowa z łazankami i zieloną pietruszką /wywar warzywny, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie paprykowo - pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ryż, kapusta, pomidory pelatti, papryka, ziemniaki/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi</u> /, ciasteczka bezmleczne

Czwartek – 16.11.23 r

Śniadanie	Zupa mleczna na napoju kokosowym z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną /napój kokosowy/, chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, połudwica z indyka, pomidor, herbata owocowa
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami i polewą jogurtową sojową /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, siemię lniane, woda, jabłka, cukier brązowy, jogurt naturalny z soi/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, ogórek

Piątek – 17.11.23 r

Śniadanie	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, tofu wędzone /z soi/, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet rybny w panierce bezmlecznej, 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	Ciasto czekoladowo - bananowe /mąka pszenna - gluten/, mąka razowa, banany, kakao naturalne, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia - gluten/, olej rzepakowy/

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

Jadłospis od 20.11. - 24.11.2023 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 20.11.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
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/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, jogurt naturalny z soi, borówka, jeżyna, malina/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędlina krakowska, papryka
Wtorek – 21.11.23 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju ryżowym, chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, z pastą ze słonecznika i konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana roślinna, przyprawy/ Eskałopki z kurczaka, kasza bulgur, fasolka szparagowa /mięso mielone drobiowe, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, przyprawy, kasza bulgur – gluten, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju kokosowym /napój kokosowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, wafle ryżowe
Środa – 22.11.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, pasta włoska: ciecierzycy z pomidorami suszonymi i bazylią /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylią, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pieczonej papryki, pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, papryka, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Sznycelek mielony, ziemniaki, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, 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 - 23.11.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędzone tofu /z soi/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wp., pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto cytrynowo - imbirowe /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, cytryna, jabłko, imbir świeży, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy/
Piątek – 24.11.23 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna – gluten/, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morską, pieprz/ Pampuchy z musem bananowym na jogurcie sojowym /mąka pszenna - gluten, drożdże, olej rzepakowy, jogurt sojowy, banany/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham z szynką i sałatą zieloną /mąka pszenna – gluten/

Jadłospis od 27.11. – 1.12.2023 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 27.11.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka gotowana, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa ziemniaczano - warzywna z zieloną pietruszką /wywar mięsny: kiełbasa, warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtowo – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłka, cynamon, jogurt z soi, przyprawa: wanilia/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędlina krakowska, papryka
Wtorek – 28.11.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, humus /ciecierzyca, sezam/, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna - gluten, jajka, przyprawy/ Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią i papryką /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, papryka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, ciasteczka bezmleczne
Środa – 29.11.23 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten, masło z mleka/, jajko, szczypiorek, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar drobiowy, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria w sosie winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka jaglana na napoju sojowym z mango /soja/ z płatkami kukurydzianymi
Czwartek – 30.11.23 r	

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp., cebula, mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna- gluten, jajka, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding ryżowy waniliowy z musem owocowym na napoju kokosowym /napój kokosowy, ryż, mąka ziemniaczana, aromat waniliowy, <u>cukier</u> , owoce sezonowe/
Piątek – 1.12.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata żurawinowa
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem czekoladowym /powidła śliwkowe, kakao naturalne/