

Jadłospis od 2.01. - 5.01.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

Wtorek – 2.01.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól /, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki: <u>mąka pszenna- gluten</u> , przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, filet z indyka, ogórek zielony
Środa – 3.01.2024 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka, rukola /szynka, rukola/, herbata owocowa
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezjajecznym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny- gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper/ Pieczeń z indyka w sosie koperkowym (bez mleka), kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /filet z indyka, śmietana roślinna, świeży koperek, przyprawy, <u>kasza bulgur - gluten</u> , kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/ Kompot
Podwieczorek	Bułka kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + ½ jabłka
Czwartek – 4.01.2024 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól /, szynka drobiowa, ogórek, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Spaghetti bezjajeczne bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem czekoladowym /banan, daktyle, kakao/

Piątek – 5.01.2024 r

Śniadanie	Buleczka kukurydziana /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, dżem owocowy, kakao na napoju sojowym /kakao, <u>soja</u> /
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Filet rybny w panierce (bez mleka, jajka), 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	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi (mango)

Jadłospis od 8.01. – 12.01.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 8.01.2024 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	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Makaron bezjajeczny z tofu i jogurtem sojowym z brzoskwiniami /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 9.01.2024 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju kokosowym, chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, szczy-piorek, herbata żurawinowa
Obiad	Rosół z makaronem bezjajecznym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ Gulasz z szynki, kasza perłowa, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, mąka typ 500 - gluten, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza perłowa - gluten, ogórek kiszony, 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, bez jajka
Środa – 10.01.2024 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta włoska: ciecierzycza z pomidorami suszonymi i bazylią /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny Filet drobiowy panierowany (bez mleka, jajka), ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, świeży ogórek, olej, cytryna/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, pomidor

Czwartek - 11.01.2024 r

Śniadanie	Chleb wiejski /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym
Obiad	Krem z pieczonej papryki i pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, papryka, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Polędwiczki drobiowe w sosie curry (bez mleka), ryż, fasolka szparagowa /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk; curry, śmietana roślinna, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , ryż, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń waniliowy na napoju kokosowym z musem owocowym /mleko kokosowe, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat waniliowy, owoce sezonowe, cukier/

Piątek – 12.01.2024 r

Śniadanie	Bułka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pa-sta rybna z łososia (bez sera) / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi (bez jajka) z mięsem z cebulką, surówka z marchewki i jabłka /mąka pszenna- <u>gluten</u> , <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , mięso wp, kapusta, marchewka, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny + ½ jabłka

Jadłospis od 15.01. - 19.01.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 15.01.2024 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wp., papryka, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Kluseczki ala leniwe z musem z truskawek i jogurtu sojowego /kasza jaglana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, truskawki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Weka / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędlina krakowska, ogórek zielony
Wtorek – 16.01.2024 r	
Śniadanie	Chleb wiejski / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, tofu wędzone / <u>soja</u> /, pomidor, herbata owocowa
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, <u>kasza manna z pszenicy - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ 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	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane
Środa – 17.01.2024 r	
Śniadanie	Bułka grahamka / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, wegański „twarożek” ze słonecznika ze szczypiorkiem , herbata z cytryną
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana roślinna, przyprawy/ Penne bezjajeczne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, domowy humus / ciecierzycyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka

Czwartek - 18.01.2024 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, 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, kielbasa biała, sól morską, pieprz/ Ryż z jabłkami /ryż, jabłka/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy z jogurtem sojowym /jogurt z soi/, ciasteczka bezmleczne, bez jajka
Piątek – 19.01.2024 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ z konfiturą owocową, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet z dorsza panierowany (bez mleka, jajka), ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

Jadłospis od 22.01. - 26.01.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek - 22.01.2024 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, 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/ Kopytka z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, kasza jaglana, mąka kukurydziana, jogurt z soi, maliny, borówki, jeżyny/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 23.01.2024 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, „wegański twarożek” ze słonecznika z rzodkiewką /słonecznik/, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem bezjajecznym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar drobiowy, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ Sznycelek mielony (bez mleka, jajka), kasza jęczmienna, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, mąka tarta bezglutenowa, kasza jęczmienna – gluten, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na napoju sojowym /soja, mango/ z płatkami owsianymi /gluten/ i kukurydzianymi
Środa - 24.01.2024 r	
Śniadanie	Zupa mleczna na napoju kokosowym z płatkami jęczmiennymi i żurawiną /płatki jęczmienne - gluten/, chleb wiejski /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bez mleka, jajka), ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem i sokiem z pomarańczy /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, marchewka, jabłko, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, wafle ryżowe

Czwartek – 25.01.2024 r

Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno- gluten</u> , przyprawy/ Pierogi z mięsem (bez jajka) /mięso wp, kapusta, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka jęczmienna- gluten</u> , przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka kajzerka / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> / + powidła śliwkowe + ½ jabłka

Piątek – 26.01.2024 r

Śniadanie	Bułka kajzerka / <u>mąka żytnia, pszenna – gluten</u> /, pasta rybna / <u>tuńczyk- ryba</u> , szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, herbata żurawinowa
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne (bez jajka) z jabłkami prażonymi i polewą z jogurtu sojowego / <u>mąka pszenna - gluten</u> , siemię lniane, napój ryżowy, <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka grahamka / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól/ z szynką i sałatą zieloną

Jadłospis od 29.01. – 02.02.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 29.01.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczano - warzywna z zieloną pietruszką /wywar mięsny: kielbasa, warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezjajeczny z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jabłko, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia/ Kompot
Podwieczorek	Chleb kukurydziany /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, filet z indyka, pomidor
Wtorek – 30.01.24 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny – gluten</u> , przyprawy/ 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	Pudding ryżowy czekoladowy (bez mleka) /napój kokosowy, ryż, kakao, mąka ziemniaczana, aromat waniliowy, <u>cukier</u> / + ½ banana
Środa – 31.01.24 r	
Śniadanie	Płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym /soja/, weka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ z konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Kapuśniak na żeberkach wędzonych z ziemniakami /wywar mięsny (żeberka wędzone) – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , kapusta biała, koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/ Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią i papryką /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, papryka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Salatka owocowa /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + bułeczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/

Czwartek - 01.02.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Spaghetti bezjajeczne bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, ziarna, sól/, pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> , szczypiorek/
Piątek – 02.02.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, wędzone tofu /z soi/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezjajecznym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Filet z dorsza w panierce (bez mleka, jajka), ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny