

Jadłospis od 2.01. - 5.01.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Wtorek – 2.01.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki bezglutenowe/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, filet z indyka, ogórek zielony
Środa – 3.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka, rukola /szynka, rukola/, herbata owocowa
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Pieczeń z indyka w sosie koperkowym (bez mleka), kasza gryczana niepalona, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /filet z indyka, śmietana roślinna, świeży koper, przyprawy, kasza gryczana, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe + powidła śliwkowe + ½ jabłka
Czwartek – 4.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem czekoladowym /banan, daktyl, kakao/
Piątek – 5.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, 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 bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z <u>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 – bezglutenowe

Poniedziałek – 8.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , przecier pomidorowy, fasolka biała, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu i jogurtem sojowym z brzoskwiniami /makaron bezglutenowy, <u>tofu</u> , <u>jogurt z soi</u> , brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 9.01.2024 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju kokosowym , Pieczywo bezglutenowe , jajko , szczypiorek , herbata żurawinowa
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy/ Gulasz z szynki, kasza gryczana, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, 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, bezglutenowe
Środa – 10.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta włoska: ciecierzycy 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, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, świeży ogórek, olej, cytryna/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, pomidor
Czwartek - 11.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym

Obiad	Krem z pieczonej papryki i pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, papryka, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Poładwiczki drobiowe w sosie curry (bez mleka), ryż, fasolka szparagowa /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk; curry, śmietana roślinna, 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	Pieczywo bezglutenowe, pasta 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 bezglutenowe z mięsem z cebulką, surówka z marchewki i jabłka /mąka bezglutenowa, mięso wp, kapusta, cebula, marchewka, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny + ½ jabłka

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

Jadłospis od 15.01. - 19.01.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 15.01.2024 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka wp., papryka, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, 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	Pieczywo bezglutenowe, wędlina krakowska, ogórek zielony
Wtorek – 16.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, tofu wędzone / <u>soja</u> /, pomidor, herbata owocowa
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie paprykowo - pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, 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	Pieczywo bezglutenowe, wegański „twarożek” ze słonecznika ze szczypiorkiem , herbata z cytryną
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, śmietana roślinna, przyprawy/ Penne bezglutenowe z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Czwartek - 18.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z kiełbasą i ziemniakami /kiełbasa, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morska, pieprz/

	Ryż z jabłkami i cynamonem Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy z jogurtem sojowym /jogurt z soi/, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe
Piątek – 19.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z konfiturą owocową, kakao na napoju <u>sojowym</u>
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny

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

Jadłospis od 22.01. - 26.01.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek - 22.01.2024 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; zielony groszek, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, kasza jaglana, <u>jogurt z soi</u> , maliny, borówki, jeżyny/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 23.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, „wegański twarożek” ze słonecznika z rzodkiewką /słonecznik/, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar drobiowy, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy/ Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, mąka tarta bezglutenowa, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta biała, koperek, przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na napoju sojowym /soja, mango/ z płatkami kukurydzianymi
Środa - 24.01.2024 r	
Śniadanie	Zupa mleczna na napoju kokosowym z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną, Pieczywo bezglutenowe, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, 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	Pieczywo bezglutenowe, humus /ciecierzycy, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, przyprawy/

	Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, kapusta, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe + powidła śliwkowe + ½ jabłka
Piątek – 26.01.2024 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk</u> - ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata żurawinowa
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe z jabłkami prażonymi i polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, siemię lniane, napój ryżowy, jabłka, <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z szynką i sałatą zieloną

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

Jadłospis od 29.01. – 02.02.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 29.01.24 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, 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 bezglutenowy z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron bezglutenowy, jabłko, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, filet z indyka, pomidor
Wtorek – 30.01.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Schab pieczony w sosie własnym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, kasza gryczana, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding ryżowy czekoladowy (na napoju kokosowym) /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/, Pieczywo bezglutenowe 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/ + wafle ryżowe
Czwartek - 01.02.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki bezglutenowe, przyprawy/

	Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> , szczypiorek/
Piątek – 02.02.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, wędzone tofu / <u>z soi</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Filet z dorsza w panierce bez mleka, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny