

Jadłospis od 6.11. - 10.11.2023 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 6.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, 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 bezglutenowy z jogurtem sojowym z brzoskwiniami /makaron bezglutenowy, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 7.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta z ciecierzycy /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata żurawinowa
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Filet drobiowy w bezglutenowej panierce, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, 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	Pieczywo bezglutenowe, pasta ze słonecznika z rzodkiewką, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy/ Schab pieczony w sosie własnym niezagęszczanym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, kasza gryczana, 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	Pieczywo bezglutenowe, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, ziemniaki, pietruszka natka, przyprawy/ Penne bezglutenowe z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy/ Kompot
Podwieczorek	Salatka owocowa /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + pieczywo chrupkie bezglutenowe
Piątek – 10.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk</u> - ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, śmietana roślinna, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i pomarańczy /mąka bezglutenowa, mięso wp, cebula, kapusta, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny

Jadłospis od 13.11. - 17.11.2023 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 13.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka gotowana, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, 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	Pieczywo bezglutenowe, filet z indyka, papryka czerwona
Wtorek – 14.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, jajko, szczypiorek, 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/ Pieczeń z indyka w sosie koperkowym niezagęszczanym, kasza gryczana niepalona, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /filet z indyka, śmietana roślinna, świeży koperek, przyprawy, kasza gryczana, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, powidła śliwkowe
Środa – 15.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta włoska: ciecierzycza z pomidorami suszonymi i bazylią /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata owocowa
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /wywar warzywny, kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie paprykowo - pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, papryka, ziemniaki/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi</u> /, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe
Czwartek – 16.11.23 r	

Śniadanie	Zupa mleczna na napoju kokosowym z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną /napój kokosowy/, Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, pomidor, herbata owocowa
Obiad	Fasolowa z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, fasola, <u>seler</u> , przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami i polewą jogurtową sojową / mąka bezglutenowa, siemię lniane, napój ryżowy, jabłka, cukier brązowy, <u>jogurt naturalny z soi</u> / Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, ogórek
Piątek – 17.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, 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 bezglutenowej, 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	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny

Jadłospis od 20.11. - 24.11.2023 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 20.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, 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	Pieczywo bezglutenowe, wędlina krakowska, papryka
Wtorek – 21.11.23 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju ryżowym Pieczywo bezglutenowe, z pastą ze słonecznika i konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana roślinna, przyprawy/ Eskalopki z kurczaka bezglutenowe, kasza gryczana niepalona, fasolka szparagowa /mięso mielone drobiowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, przyprawy, kasza gryczana, 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	Pieczywo bezglutenowe, pasta włoska: ciecierzycyca z pomidorami suszonymi i bazylią /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pieczonej papryki, pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, papryka, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Sznycel mielony bezglutenowy, ziemniaki, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Salatka owocowa /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + wafle kukurydziane
Czwartek - 23.11.23 r	

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, wędzone tofu /z soi/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp., pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny
Piątek – 24.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Fasolowa z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, fasolka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Ryż z musem bananowym na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt sojowy</u> , banany/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z szynką i sałatą zieloną

Poniedziałek – 27.11.23 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka gotowana, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa ziemniaczano - warzywna z zieloną pietruszką /wywar mięsny: kiełbasa, warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtowo – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron bezglutenowy, jabłka, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, wędlina krakowska, papryka
Wtorek – 28.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , pomidory, koncentrat pomidorowy 30%/ 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, bezglutenowe
Środa – 29.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, jajko, szczypiorek, 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/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria w sosie winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka jaglana na napoju sojowym z mango / <u>soja</u> / z płatkami kukurydzianymi
Czwartek – 30.11.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, 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 bezglutenowe z mięsem /mięso wp., cebula, mąka bezglutenowa, 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, cukier, owoce sezonowe/
Piątek – 1.12.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata żurawinowa
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, seler, brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem czekoladowym /powidła śliwkowe, kakao naturalne/