

**Jadłospis od 4.11. - 8.11.2024 r – menu bezmleczne – bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 4.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem brokułowo - groszkowy z grzankami bezglutenowymi</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, grzanki bezglutenowe, sól przyprawy/ <b>Ryż z mussem truskawkowym na jogurcie sojowym</b> /ryż, <u>jogurt z soi</u> , truskawki, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka</b>
<b>Wtorek – 5.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus</b> /ciecierzycza, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, herbata żurawinowa</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ <b>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Koktajl mango na napoju kokosowym z chrupkami kukurydzianymi</b>
<b>Środa – 6.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” z rzodkiewką</b> /słonecznik prażony, rzodkiewka, sól/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ <b>Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, kasza gryczana, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle bezmleczne, bezglutenowe z kremem kakaowym</b> /powidła, kakao/ + <b>owoc sezonowy</b>

<b>Czwartek - 7.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lunczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/  <b>Spaghetti bezglutenowe bolońskie</b> /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka „talarki”</b>
<b>Piątek – 8.11.23 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z lososia</b> / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, olej, przyprawy/, <b>kakao na napoju ryżowym</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/  <b>Pierogi bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego</b> /mąka bezglutenowa, jabłko, <u>jogurt z soi</u> / <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>

**Jadłospis od 12.11. - 15.11.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 11.11.24 r</b>	
<b>Wtorek – 12.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, przyprawy/ <b>Kopytka bezglutenowe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym</b> /ziemniaki, mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, truskawki, <u>jogurt z soj.</u> , cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony</b>
<b>Środa – 13.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym</b> /soja/
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, śmietana roślinna, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju kokosowym</b> /napój kokosowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>pieczywo chrupkie bezglutenowe</b>
<b>Czwartek – 14.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju ryżowym</b> /napój ryżowy/, <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, fasola, przecier pomidorowy, przyprawy/ <b>Makaron bezglutenowy z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym</b> /makaron bezglutenowy, olej, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soj.</u> , przyprawa: wanilia, miód/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, <b>papryka</b>

**Piątek – 15.11.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu naturalne /<u>tofu z soi</u>/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ <b>Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>

**Jadłospis od 18.11. - 22.11.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 18.11.23 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczana z kielbasą</b> /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ <b>Ryż z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym</b> /ryż, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>
<b>Wtorek – 19.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana roślinna, przyprawy/ <b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka jesienna</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinaigrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem malinowym</b> /płatki ryżowe, napój kokosowy, maliny, cukier/, <b>palki kukurydziane</b>
<b>Środa – 20.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp., papryka, kakao na napoju <u>sojowym</u></b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ <b>Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza gryczana, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle kukurydziane + powidła owocowe</b>

<b>Czwartek - 21.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor, herbata żurawinowa</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/  <b>Pierogi bezglutenowe z mięsem</b> /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną z szynką i szczypiorkiem</b> /szynka wiejska, szczypiorek/
<b>Piątek – 22.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, <b>kakao na napoju ryżowym</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, czosnek, przyprawy/  <b>Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z waniliowym tofu i polewą malinową</b> / mąka bezglutenowa, <u>jajko</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynką, ogórkiem zielonym</b>

**Jadłospis od 25.11. – 29.11.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 25.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ <b>Makaron bezglutenowy z tofu i musem brzoskwiniowym</b> /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , brzoskwinia, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>
<b>Wtorek – 26.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, herbata żurawinowa</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Shoarma turecka drobiowa (bezglutenowa), ryż brązowy, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy</b> /udziec z kurczaka, pieczarki, papryka, cebula, brokuł, kalafior, marchewka, przecier pomidorowy, ryż brązowy, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Koktajl owocowy na napoju kokosowym</b> /napój kokosowy, mango/ <b>z płatkami kukurydzianymi</b>
<b>Środa – 27.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym</b> /soja/, <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa z kaszą jaglaną na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta gotowana z koperkiem</b> /podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta biała, koperek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel wiśniowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe</b>

<b>Czwartek – 28.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/  <b>Racuszki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami</b> / mleko ryżowe, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, <b>palki kukurydziane</b>
<b>Piątek – 29.11.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem</b> /słonecznik/, <b>kakao na ryżowym</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pieczonej papryki i pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, papryka, grzanki bezglutenowe, przyprawy/  <b>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z dorsza</u> – ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>

