

Jadłospis od 4.11. - 8.11.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 4.11.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem brokułowo - groszkowy z groszkiem ptysiowym /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, groszek ptysiowy: jajko, olej, mąka pszenna - gluten, sól przyprawy/ Ryż z mussem truskawkowym na jogurcie sojowym /ryż, jogurt z soi, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam/, polędwica z indyka, papryka
Wtorek – 5.11.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl mango na napoju kokosowym z chrupkami kukurydzianymi
Środa – 6.11.24 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, „wegański twarożek” z rzodkiewką /słonecznik prażony, rzodkiewka, sól/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
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, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle bezmleczne z kremem kakaowym /powidła, kakao/ + owoc sezonowy

Czwartek - 7.11.24 r

Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chąłka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + marchewka „talarki”

Piątek – 8.11.23 r

Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, pastę rybną z lososia / <u>losos</u> - ryba, papryka, cebula, olej, przyprawy/, kakao na napój ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego /mąka pszenna- gluten, jabłko, <u>jogurt z soi</u> / Kompot
Podwieczorek	Jablecznik z cynamonem /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, jabłka prażone, cynamon, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia</u> – gluten/

Jadłospis od 12.11. - 15.11.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 11.11.24 r	
Wtorek – 12.11.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , kwas żytni - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, papryka, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Kopytka z mussem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, truskawki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną /mąka pszenna – <u>gluten</u> , woda, mąka żytnia – <u>gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony
Środa – 13.11.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , kwas żytni - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym /soja/
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>jajka, mąka orkiszowa- gluten</u> , ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju kokosowym /napój kokosowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – <u>gluten</u> /
Czwartek – 14.11.24 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i żurawiną na napoju ryżowym /napój ryżowy, płatki jęczmienne - <u>gluten</u> /, chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – <u>gluten</u> , woda, mąka żytnia – <u>gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , mąka żytnia - <u>gluten</u> , przyprawy/ Makaron „muszelki” z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – <u>gluten</u> , olej, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, <u>sezam</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka

Piątek – 15.11.24 r

Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, tofu naturalne /tofu z soi/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z ryb białych</u> , mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe z dynią /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, marchewka, dynia tarta, cynamon, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia</u> – gluten, cukier trzcinowy/

Jadłospis od 18.11. - 22.11.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 18.11.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Ryż z mussem z owoców leśnych na jogurcie sojowym /ryż, jogurt z soi, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 19.11.24 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana roślinna, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka jesienna /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z mussem malinowym /płatki ryżowe, napój kokosowy, maliny, cukier/, pałki kukurydziane
Środa – 20.11.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wp., papryka, kakao na napoju sojowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
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, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza bulgur – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane + powidła owocowe

Czwartek - 21.11.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna z margaryną /mąka pszenna 500, woda, drożdże, sól / z szynką i szczypiorkiem /szynka wiejska, szczypiorek/
Piątek – 22.11.24 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z waniliowym tofu i polewą malinową /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, <u>napój sojowy</u> , <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ślimaczki z ciasta francuskiego z szynką (bezmleczne) /mąka pszenna- gluten/

Jadłospis od 25.11. – 29.11.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 25.11.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor
Wtorek – 26.11.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Shoarma turecka drobiowa, ryż brązowy, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /udziec z kurczaka, pieczarki, papryka, cebula, brokuł, kalafior, marchewka, przyprawa do gyrosa - gorczyca, mąka pszenna - gluten, przecier pomidorowy, ryż brązowy, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na napoju kokosowym /napój kokosowy, mango/ z płatkami owsianymi /gluten/ i kukurydzianymi
Środa – 27.11.24 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, chalka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ i konfiturą owocową, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza manna z pszenicy – gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta gotowana z koperkiem /podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta biała, koperek, 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

Czwartek – 28.11.24 r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, mąka pszenna- gluten, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, palki kukurydziane

Piątek – 29.11.24 r

Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik/, kakao na ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z pieczonej papryki i pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, papryka, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, bułka tarta, siemię lniane, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto bananowo - kokosowe /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, banany, wiórki kokosowe, mleko kokosowe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/

