

Jadłospis od 3.02. - 7.02.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 3.02.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp, z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 4.02.25r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie</u> - gluten, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z owocami sezonowymi (mango) i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 5.02.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, jajko, ogórek zielony, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza perłowa /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza perłowa</u> - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, wafle ryżowe

Czwartek – 6.02.25 r	
Śniadanie	Bułeczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, dżem owocowy, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wołowe, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, szynka wp, papryka czerwona
Piątek - 7.02.25 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól /, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego /mąka pszenna- gluten, owoce, jogurt sojowy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto szpinakowe z jabłkami /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, szpinak mrożony, jabłka, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy/

Jadłospis od 10.02. – 14.02.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 10.02.25 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
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Wegańskie leniwe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, <u>tofu z soi</u> , mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, pomidor
Wtorek – 11.02.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, „ wegański twarożek ” ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylija, oregano, pomidory pelati, <u>kasza bulgur – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane
Środa – 12.02.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>grzanki pszenne- gluten</u> , przyprawy/ Sznycelek mielony, ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, jajka, <u>bułka tarta – gluten</u> , ziemniaki, buraki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chałka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + ½ jabłka
Czwartek - 13.02.25 r	

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /soja/, chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, ogórek zielony
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Makaron „farfalle” z kapustą i pieczarkami /makaron pszenny – gluten, kapusta, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, sezam/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka
Piątek – 14.02.25 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, tofu wędzone /z soi/, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/, domowa nutella /napój ryżowy, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier/

Jadłospis od 17.02. - 21.02.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 17.02.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól /, szynka wp, ogórek kiszony, herbata z cytryną
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 musem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, jogurt z soi, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, sezam/, pomidor
Wtorek – 18.02.25 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, makaron pszenny- gluten, pietruszka natka, przyprawy/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami z sosem koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, jajko, kasza jęczmienna – gluten, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane + powidła owocowe
Środa – 19.02.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól /, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ryż, lubczyk, susz warzywny, 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	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym /jogurt z soi/, ciasteczka bezmleczne
Czwartek - 20.02.25 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
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, ziemniaki, <u>kasza manna z pszenicy – gluten</u> , zielona pietruszka, 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	Ciasto marchewkowe z selerem /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, marchewka, seler, cynamon, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/
Piątek – 21.02.25 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba</u> , jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami i czosnkiem i groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>groszek ptysiowy: mąka pszenna – gluten, jajko</u> , przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, napój ryżowy, <u>tofu z soi, jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ślimaczki z ciasta francuskiego z szynką /mąka pszenna- gluten/ papryka

Jadłospis od 24.02. - 28.02.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 24.02.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, mąka pszenna- gluten, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna/, wędlina krakowska, pomidor
Wtorek - 25.02.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka, rukola /szynka, rukola/, herbata owocowa
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	Płatki ryżowe na napoju sojowym z musem malinowym /płatki ryżowe, napój sojowy, maliny, cukier/ + pałki kukurydziane
Środa – 26.02.25 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym /napój ryżowy/, chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułeczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/ + „wegański twarożek” z rzodkiewką i szczypiorkiem /słonecznik, rzodkiewka, szczypiorek/

Czwartek - 27.02.25 r

Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, pomidory suszone, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt naturalny z soi, brzoskwinia, cukier/ 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
Piątek – 28.02.25 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/ z konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto cytrynowe z imbirem /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, fruzelina cytrynowa, skórka z cytryny, świeży imbir, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/