

Jadlospis od 2.04. - 5.04.2024 r – menu bez laktozy

Wtorek - 2.04.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem bez laktozy /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, ser żółty bez laktozy /z mleka/, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie naturalnym bez laktozy /ryż, jogurt naturalny z mleka, borówka, jeżyna, malina, cukier/
Podwieczorek	Weka z masłem bez laktozy /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, szynka wiejska, pomidor
Środa – 3.04.24 r	
Śniadanie	Chleb graham z masłem bez laktozy /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, jajko, pomidor, kakao na napoju sojowym
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Eskalopki drobiowe w sosie warzywnym, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z kurczaka, mąka ziemniaczana, śmietana roślinna, seler, pietruszka, marchewka, por, kasza bulgur – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/
Podwieczorek	Buleczka kukurydziana z masłem bez laktozy /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól, masło z mleka/ + twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem bez laktozy /ser biały z mleka, rzodkiewka, szczypiorek/
Czwartek - 4.04.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, wegański „ser”, przyprawy/
Podwieczorek	Jogurt naturalny bez laktozy /jogurt z mleka/ z owocami sezonowymi (mango) i chrupkami kukurydzianymi
Piątek – 5.04.24 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z masłem bez laktozy /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, 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, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z owocami, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /mąka pszenna-gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/
Podwieczorek	Ciasto marmurkowe /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jaja, kakao naturalne, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten/

Jadłospis od 8.04. - 12.04.2024 r – menu bez laktozy

Poniedziałek – 8.04.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Makaron „świderki” z serem białym bez laktozy i brzoskwinia /makaron pszenny: <u>mąka pszenna – gluten</u> , jajko, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, brzoskwinia, cukier/
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z masłem bez laktozy /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna– gluten</u> , <u>mąka żytnia– gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u> /, ser bez laktozy /z mleka/ z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 9.04.24 r	
Śniadanie	Chleb graham z masłem bez laktozy /mąka graham 2000 - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, twarożek biały bez laktozy /ser biały z mleka/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>grzanki pszenne - gluten</u> , przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - <u>gluten</u> , <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z masłem bez laktozy /mąka pszenna– <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka, ziarna</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Środa – 10.04.24 r	
Śniadanie	Płatki jaglane na napoju sojowym /płatki jaglane, <u>soja</u> /, chleb wiejski z masłem bez laktozy /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - <u>gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria ze śmietaną roślinną /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, świeży ogórek, śmietana roślinna, przyprawy/
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju kokosowym /skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – <u>gluten</u> /
Czwartek – 11.04.24 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z masłem bez laktozy /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, szynka wiejska, ogórek zielony, 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, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią i papryką /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, papryka, marchewka, brokuł, kalafior, przyprawy/
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem naturalnym bez laktozy /jogurt z mleka/, ciasteczka bezmleczne
Piątek – 12.04.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem bez laktozy /mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem „muszelki” i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny: gluten</u> , jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb białych, mąka typ 500 - <u>gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/
Podwieczorek	Jablecznik z cynamonem /mąka pszenna - <u>gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , jabłka, jaja, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy, cynamon, olej rzepakowy/

Jadłospis od 15.04. - 19.04.2024 r – menu bez laktozy

Poniedziałek – 15.04.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, szynka wiejska, ogórek, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana - warzywna z zieloną pietruszką /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, seler, zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka z musem z truskawek i jogurtu sojowego / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, jogurt sojowy, cukier/
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z masłem bez laktozy /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól, masło z mleka/, ser żółty bez laktozy /z mleka/, pomidor
Wtorek – 16.04.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z masłem bez laktozy /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /podudzia z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/
Podwieczorek	Salatka owocowa /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + bułeczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/
Środa – 17.04.24 r	
Śniadanie	Kaszka orkiszowa na mleku bez laktozy /kasza orkiszowa- gluten, mleko/, chleb staropolski (żytni domowy) z masłem bez laktozy /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, wiejski twarożek bez laktozy ze szczypiorkiem /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/, herbata żurawinowa
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza bulgur /szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, mąka typ 500 - gluten, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza bulgur - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem czekoladowym /powidło, kakao/
Czwartek - 18.04.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, szynka wp, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi z mięsem /wołowina, cebula, mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna- gluten, jajka, przyprawy/, salatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, palki kukurydziane
Piątek – 19.04.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem bez laktozy /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morska, pieprz/ Ryż z jabłkami i jogurtem sojowym /ryż, jabłka, cynamon, jogurt z soi/
Podwieczorek	Tortilla z szynką, pomidorem i sałatą zieloną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, sól, olej rzepakowy, przyprawy/

Jadłospis od 22.04. – 26.04.2024 r – menu bez laktozy

Poniedziałek – 22.04.24 r	
Śniadanie	Buleczka kukurydziana z masłem bez laktozy /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, ser żółty bez laktozy /z <u>mleka</u> /, pomidor, 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/ Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową - cynamonową bez laktozy /makaron pszenny – <u>gluten</u> , <u>jajko</u> , jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z mleka</u> , cukier/
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z masłem bez laktozy /mąka pszenna – <u>gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, <u>masło z mleka</u> /, polędwica z indyka, papryka
Wtorek - 23.04.24 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z masłem bez laktozy / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwasy żytnie - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> / z twarogiem bez laktozy /z <u>mleka</u> / i konfiturą owocową, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, <u>kasza manna z pszenicy - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>jajka</u> , <u>mąka orkiszowa- gluten</u> , ziemniaki, fasolka, przyprawy/
Podwieczorek	Kisiel truskawkowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, ciasteczka bezmleczne
Środa – 24.04.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u> /, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny/ Wieprzowina po chińsku z brązowym ryżem /szynka wieprzowa, mieszanka chińska: cukinia, pieczarka, grzyby mung, <u>seler</u> , pietruszka, marchewka, por, ananas, pomidory, <u>sos sojowy</u> , ryż brązowy/
Podwieczorek	Deser owocowy „mango – lassi” bez laktozy / <u>jogurt naturalny z mleka</u> , mango, miód, cynamon/ z płatkami owsianymi / <u>gluten</u> / i kukurydzianymi
Czwartek - 25.04.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem bez laktozy / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u> /, schab pieczony, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , <u>jajko</u> , przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami prażonymi i polewą z jogurtu sojowego / <u>mąka pszenna – gluten</u> , napój ryżowy, jabłko <u>jogurt sojowy</u> , przyprawa waniliowa/
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z masłem bez laktozy / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, ser żółty bez laktozy /z <u>mleka</u> /, pomidor
Piątek - 26.04.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem bez laktozy / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , czosnek, przyprawy, groszek ptysiowy: <u>mąka pszenna- gluten</u> , <u>jajko</u> , przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , mąka kukurydziana, <u>bułka tarta - gluten</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/
Podwieczorek	Ciasto czekoladowa "kokosanka / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , jaja, olej rzepakowy, kakao naturalne, mleko kokosowe, wiórki kokosowe, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> /

Jadłospis od 29.04. - 3.05.2025 r – menu bez laktozy

Poniedziałek – 29.04.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Pampuchy z musem bananowym bez laktozy /mąka pszenna - gluten, drożdże, olej rzepakowy, jogurt naturalny z mleka, banany, cukier
Podwieczorek	Chłka z masłem bez laktozy /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ + powidła śliwkowe + kalarepka
Wtorek – 30.04.24 r	
Śniadanie	Chleb graham z masłem bez laktozy /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasta włoska: twarożek z pomidorami suszonymi i bazylią bez laktozy /ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Spaghetti carbonara na boczku w sosie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, boczek gotowany, cebula, śmietana roślinna, „ser wegański”, czosnek, przyprawy/
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z masłem bez laktozy /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka, ziarna/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony
Czwartek - 2.05.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem bez laktozy /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, ser żółty bez laktozy /z mleka/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Ryż z musem truskawkowym na jogurcie naturalnym bez laktozy /ryż, jogurt naturalny z mleka, truskawka, cukier/
Podwieczorek	Weka z masłem bez laktozy /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, filet z indyka, ogórek zielony