

Jadłospis od 2.04. - 5.04.2024 r – menu bezmleczne

Wtorek - 2.04.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus / <u>ciecierzyca</u> , <u>sezam</u> /, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt sojowy</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/
Podwieczorek	Weka / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, pomidor
Środa – 3.04.24 r	
Śniadanie	Chleb graham / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko, pomidor, kakao na napoju sojowym
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna - gluten</u> , <u>jajko</u> / Eskalopki drobiowe w sosie warzywnym, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z kurczaka, mąka ziemniaczana, śmietana roślinna, <u>seler</u> , pietruszka, marchewka, por, <u>kasza bulgur – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/
Podwieczorek	Buleczka kukurydziana / <u>mąka kukurydziana</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/ + „ wegański twarożek ” z rzodkiewką i szczypiorkiem /słonecznik, rzodkiewka, szczypiorek/
Czwartek - 4.04.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, papryka, 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 bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>jajka</u> , mięso mielone drobiowe, pomidory pelatti, czosnek, wegański „ser”, przyprawy/
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym / <u>soja</u> / z owocami sezonowymi (mango) i chrupkami kukurydzianymi
Piątek – 5.04.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, śmietana roślinna, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z owocami, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , <u>jajka</u> , jabłko, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy/
Podwieczorek	Ciasto marmurkowe / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , <u>jaja</u> , kakao naturalne, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> /

Jadłospis od 8.04. - 12.04.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 8.04.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu i brzoskwinia /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, jajko, tofu z soi, jogurt sojowy, brzoskwinia, cukier/
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 9.04.24 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika + konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Krem brokułowo- groszkowy z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki pszenne - 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/
Podwieczorek	Bułka z ziarnami /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka
Środa – 10.04.24 r	
Śniadanie	Płatki jaglane na napoju sojowym /płatki jaglane, soja/, chleb wiejski /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa
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 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 – gluten/
Czwartek – 11.04.24 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, 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 sojowym /jogurt z soi/, ciasteczka bezmleczne
Piątek – 12.04.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) /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	Zupa kalafiorowa z makaronem „muszelki” i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny: gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Filet rybny w panierce, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb białych, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/
Podwieczorek	Jablecznik z cynamonem /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jabłka, jaja, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy, cynamon, olej rzepakowy/

Jadłospis od 15.04. - 19.04.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 15.04.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszena 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczano - 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 /mąka kukurydziana, mąka pszena 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, sezam/, pomidor
Wtorek – 16.04.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” /mąka pszena 650 – gluten, mąka pszena 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, 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/ + buleczka wodna /mąka pszena 500, woda, drożdże sól/
Środa – 17.04.24 r	
Śniadanie	Płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym /płatki owsiane bezglutenowe, soja /, chleb staropolski (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszena 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata żurawinowa
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszena - 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 /mąka pszena – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, mąka pszena - 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	Bulka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszena 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, 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 morską, pieprz/ Ryż z jabłkami i jogurtem sojowym /ryż, jabłko, cynamon, jogurt z soi/
Podwieczorek	Tortilla z szynką, pomidorem i sałatą zieloną /mąka pszena – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, sól, olej rzepakowy, przyprawy/

Jadłospis od 22.04. – 26.04.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 22.04.24 r	
Śniadanie	Buleczka kukurydziana /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, humus /sezam/, 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 na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , cukier/
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, polędwica z indyka, papryka
Wtorek - 23.04.24 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/ <u>tofu /z soi/ i konfiturą owocową, kakao na napoju sojowym</u>
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, mąka kukurydziana, siemię lniane, ziemniaki, fasolka, olej, 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 /mąka pszenna – gluten, woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ziemniaki, śmietana roślinna, 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” na jogurcie sojowym / <u>jogurt sojowy</u> , mango, miód, cynamon/ z płatkami owsianymi /gluten/ i kukurydzianymi
Czwartek - 25.04.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski /mąka pszenna – gluten, woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, 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> , jajko, 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 /mąka pszenna 650 – gluten, <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, filet z indyka, pomidor
Piątek - 26.04.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, 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> , jajko, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , mąka kukurydziana, <u>bułka tarta - gluten</u> , jajka, 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 bezmleczne

Poniedziałek – 29.04.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Kopytka z musem bananowym na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, <u>jogurt sojowy</u> , banany, cukier/
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidla śliwkowe + kalarepka
Wtorek – 30.04.24 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, pastę włoską: słończnik z pomidorami suszonymi i bazylią /słończnik, suszone pomidory, bazylię, olej lniany/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; 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	Bulka z ziarnami /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony
Czwartek - 2.05.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) /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 soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Ryż z musem truskawkowym na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt sojowy</u> , truskawka, cukier/
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, filet z indyka, ogórek zielony