

Jadłospis od 5.02. - 9.02.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 5.02.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta ze słonecznika z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 6.02.24r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus / ciecierzycza, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
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</u> - mąka pszenna - gluten, jajko/ Filet drobiowy panierowany (bez mleka), ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, świeży ogórek, olej, cytryna , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju sojowym /soja/ z owocami sezonowymi (mango)
Środa – 7.02.24 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, jajko , ogórek zielony, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ Sznycelek mielony, kasza perłowa, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta - gluten, kasza perłowa – gluten, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, wafle ryżowe

Czwartek – 8.02.24 r

Śniadanie	Buleczka kukurydziana /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, dżem owocowy, kakao na napoju sojowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron: mąka pszenna – gluten, jajko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, szynka wp., papryka czerwona

Piątek - 9.02.24 r

Śniadanie	Bulka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z mięsem z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i pomarańczy /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, mięso wp, cebula, kapusta, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto ucierane z jabłkami /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jabłka, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy/

Jadłospis od 12.01. – 16.02.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 12.02.24 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
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; zielony groszek, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłko, cynamon, jogurt z soi, przyprawa: wanilia/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, pomidor
Wtorek – 13.01.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, przyprawy/ Pieczeń z indyka w sosie koperkowym bezmlecznym, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /filet z indyka, mąka poznańska – gluten, śmietana roślinna, świeży koperek, przyprawy, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z mussem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, palki kukurydziane
Środa – 14.02.24 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
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki pszenno- gluten, przyprawy/ Kluseczki ala leniwe z mussem z truskawek i jogurtu sojowego /mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, kasza jaglana, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami /mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka

Czwartek - 15.02.24 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Kapuśniak na żeberkach wędzonych z ziemniakami /wywar mięsny (żeberka wędzone) – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , kapusta biała, koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza bulgur /szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza bulgur - gluten</u> , ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kajzerka / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + ½ jabłka
Piątek – 16.02.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, wędzone tofu /z soi/, pomidor, kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem „muszelki” i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny muszelki – gluten</u> , jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ 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> , jajka, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem czekoladowym /powidła, kakao/

Jadłospis od 19.02. - 23.02.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 19.02.24 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 /, szynka wp. , ogórek kiszony , herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce - gluten</u> , marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morską, pieprz/ Kopytka z musem bananowym na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, <u>jogurt naturalny z soi</u> , banany/ Kompot
Podwieczorek	Chleb kukurydziany /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 20.02.24 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta włoska ze słonecznika z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami, ziemniaki, fasolka szparagowa /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, <u>jajko</u> , ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Salatka owocowa /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + buleczka wodna / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże sól/
Środa – 21.02.24 r	
Śniadanie	Chleb graham / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko , sos ketchupowo – majonezowy , szcypiorek , kakao na napoju sojowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek/ Schab pieczony w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi</u> /, ciasteczka bezmleczne

Czwartek - 22.02.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /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 grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, <u>kasza manna z pszenicy - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , jajka, mięso mielone drobiowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto czekoladowo - bananowe / <u>mąka pszenna - gluten</u> /, <u>mąka razowa</u> , banany, kakao naturalne, cukier trzcinowy, <u>jaja, proszek do pieczenia - gluten</u> /, olej rzepakowy/
Piątek – 23.02.24 r	
Śniadanie	Bulka grahamka / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba</u> , jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami prażonymi i polewą malinowo - truskawkową / <u>mąka pszenna – gluten</u> , napój ryżowy, siemię lniane, jabłka, maliny, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Kajzerka z szynką, pomidorem i sałatą zieloną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże/

Jadłospis od 26.02. - 1.03.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 26.02.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszena – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu naturalnym i jogurtem sojowym z brzoskwiniami /makaron pszenny: mąka pszena – gluten, jajko, tofu z soi, jogurt naturalny z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami /mąka pszena– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędlina krakowska, pomidor
Wtorek - 27.02.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszena 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka, rukola, herbata owocowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią i papryką /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, papryka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Deser owocowy „mango – lassi” na mleku kokosowym /mleko kokosowe, mango, miód, cynamon/ z płatkami kukurydzianymi
Środa – 28.02.24 r	
Śniadanie	Płatki ryżowe na napoju sojowym /płatki ryżowe, soja/, chleb wiejski /mąka pszena – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka, 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 pszena - gluten, jajko/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem i sokiem z pomarańczy / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, marchewka, jabłko, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka kukurydziana /mąka kukurydziana, mąka pszena 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika z rzodkiewką i szczypiorkiem

Czwartek - 29.02.24 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami /kasza jęczmienna - <u>gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, kapusta, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka jęczmienna- gluten</u> , jajka, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, 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
Piątek – 1.03.24 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy /mąka żytnia razowa 2000 - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/ z konfiturą owocową, kakao na napoju sojowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb białych, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto szpinakowe z jabłkami /mąka pszenna - <u>gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , szpinak mrożony, jabłka, cukier trzcinowy, <u>jaja</u> , <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , olej rzepakowy/