

Jadłospis od 4.03. - 8.03.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 4.03.24 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, przyprawy/ Kopytka (bez jajka) z musem bananowym na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, jogurt sojowy, banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, szynka drobiowa, papryka czerwona
Wtorek - 5.03.24 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, ogórek zielony, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, przyprawy/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami (bez jajka), kasza bulgur, fasolka szparagowa /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, kasza jagłana, kasza bulgur – gluten, fasolka/ Kompot
Podwieczorek	Kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + ½ jabłka
Środa – 6.03.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki pszenne - gluten, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany (bez jajka), ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniak, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi /mango/ i chrupkami kukurydzianymi

Czwartek - 7.03.24 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, chleb staropolski (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /sezam/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem bezjajecznym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe
Piątek – 8.03.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia (bez sera) /łosoś - ryba, oliwa, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi (bez jajka) z owocami z polewą jogurtową na jogurcie sojowym /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, truskawki, soja, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

Jadłospis od 11.03. - 15.03.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 11.03.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, 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 sojowym /ryż, jogurt sojowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek –12.03.24 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, tofu naturalne /soja/, konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Eskałopki z kurczaka bez jajka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mięso mielone drobiowe, siemię lniane, kasza jagłana, bułka tarta bezglutenowa, cebula, ziemniaki, kapusta pekińska, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem kakaowym /powidło śliwowe, kakao/
Środa – 13.03.24 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, ogórek, szczypiorek, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezjajecznym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny– gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ 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	Bułka z ziarnami /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka

Czwartek - 14.03.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp, papryka, herbata z cytryną
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/ Spaghetti bolońskie bezjajeczne /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Shake czekoladowo - kokosowy na mleku kokosowym /mleko kokosowe, kakao naturalne, wiórki kokosowe/, pałki kukurydziane
Piątek – 15.03.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słończnik z pomidorami suszonymi i bazylią /słończnik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana roślinna, lubczyk, susz warzywny/ Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej 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	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

Jadłospis od 18.03. - 22.03.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 18.03.24 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	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/ Makaron bezjajeczny z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt z soi, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb kukurydziany /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, oliwa, suszone pomidory/, pomidor
Wtorek – 19.03.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa ziemniaczano - warzywna z zieloną pietruszką /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, seler, zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, mąka poznańska - gluten, śmietana roślinna, świeży koperek, kasza jęczmienna – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta z musem z malin na mleku kokosowym /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane
Środa – 20.03.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek, kakao na napoju sojowym
Obiad	Rosół z makaronem bezjajecznym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ Sznycelek mielony (bez jajka), ziemniaki, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, cebula, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Salatka owocowa /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + bułeczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/

Czwartek – 21.03.24 r	
Śniadanie	Buleczka kukurydziana /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, świeży koperek, pietruszka natka, ryż, lubczyk/ Pierogi (bez jajka) z mięsem /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka jęczmienna- gluten</u> , przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju sojowym / <u>soja</u> , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, wafle ryżowe
Piątek – 22.03.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ pasta rybna / <u>tuńczyk- ryba</u> , szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bez jajka z tofu i polewą malinowo- truskawkową / <u>mąka pszenna - gluten</u> , napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , przyprawa waniliowa, maliny, truskawki, cukier / Kompot
Podwieczorek	Chleb pszenno-żytni / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/ z szynką, pomidorem i sałatą zieloną

Jadłospis od 25.03. - 29.03.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 25.03.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
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/ Makaron bezjajeczny z jogurtem sojowym z brzoskwinia /makaron pszenny: mąka pszena – gluten, jogurt sojowy, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny /mąka pszena 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, oliwa/, ogórek kiszony
Wtorek – 26.03.24 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszena 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ z konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza manna z pszenicy - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem i sokiem z pomarańczy /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Deser owocowy „mango – lassi” na jogurcie sojowym /jogurt sojowy, mango, miód, cynamon/ z płatkami owsianymi /gluten/ i kukurydzianymi
Środa – 27.03.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” /mąka pszena 650 – gluten, mąka pszena 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, polędwica drobiowa, pomidor, herbata żurawinowa
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, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem bezjajecznym, ogórek kiszony /makaron pszenny – gluten, mięso: szynka wieprzowa, mąka typ 500 - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

Czwartek - 28.03.24 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Kopytka z musem z truskawek i jogurtu sojowego /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, szynka wp, papryka czerwona
Piątek – 29.03.24 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, 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 grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, śmietana roślinna, czosnek, przyprawy, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Filet z dorsza panierowany (bez jajka), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy), ciasteczka bezmleczne, bez jajka