

**Jadłospis od 3.02. - 7.02.2025 r – bezmleczne - bez jajka**

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

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

**Jadłospis od 10.02. – 14.02.2025 r – bezmleczne - bez jajka**

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

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

**Jadłospis od 17.02. - 21.02.2025 r – bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 17.02.25 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól /, <b>szynka wp, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ <b>Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym</b> /ryż, jogurt z soi, borówka, jeżyna, malina, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb kukurydziany z margaryną</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, suszone pomidory, sezam/, <b>pomidor</b>
<b>Wtorek – 18.02.25 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylią, olej lniany/, <b>herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z makaronem</b> /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, makaron pszenny- gluten, pietruszka natka, przyprawy/ <b>Pieczone kotleciki mielone z warzywami z sosem koperkowym (bez jajka), kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, kasza jaglana, pietruszka, czosnek, kasza jęczmienna – gluten, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, koperek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle kukurydziane + powidła owocowe</b>
<b>Środa – 19.02.25 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól /, <b>polędwica z indyka, ketchup, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ <b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka jesienna</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym</b> /jogurt z soi/, <b>ciasteczka bezmleczne, bez jajka</b>
<b>Czwartek - 20.02.25 r</b>	

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa grysikowa na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, ziemniaki, <u>kasza manna z pszenicy – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Pierogi z mięsem (bez jajka)</b> /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>
<b>Piątek – 21.02.25 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna</b> / <u>tuńczyk- ryba</u> , szczypiorek, papryka, cebula, majonez wegański, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z soczewicy z pomidorami i czosnkiem z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/  <b>Naleśniki bezmleczne, bez jajka z tofu i polewą malinową</b> /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ślimaczki z ciasta francuskiego z szynką</b> /mąka pszenna- gluten/, <b>papryka</b>

<b>Poniedziałek – 24.02.25 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ <b>Racuszki bezmleczne z jabłkami</b> /napój ryżowy, mąka pszenna- gluten, drożdże, jabłka, olej, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami z margaryną</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna/, <b>wędlina krakowska, pomidor</b>
<b>Wtorek - 25.02.25 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka, rukola</b> /szynka, rukola/, <b>herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/ <b>Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju sojowym z musem malinowym</b> /płatki ryżowe, napój sojowy, maliny, cukier/ + <b>pałki kukurydziane</b>
<b>Środa – 26.02.25 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym</b> /napój ryżowy/, <b>chleb wiejski z margaryną</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>schab pieczony, papryka</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułeczka kukurydziana z margaryną</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/ + „wegański twarożek” z rzodkiewką i szczypiorkiem /słonecznik, rzodkiewka, szczypiorek/
<b>Czwartek - 27.02.25 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, pomidory suszone, sezam/, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>

<b>Obiad</b>	<p><b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/</p> <p><b>Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym</b> /makaron pszenny: mąka pszenna – <u>gluten</u>, <u>tofu z soi</u>, <u>jogurt naturalny z soi</u>, brzoskwinia, cukier/</p> <p><b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<p><b>Kisiel wiśniowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>ciasteczka bezmleczne, bez jajka</b></p>
<b>Piątek – 28.02.25 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<p><b>Chleb żytni razowy z margaryną</b> /mąka żytnia razowa 2000 - <u>gluten</u>, mąka pszenna 650 – <u>gluten</u>, <u>kwas żytni - gluten</u>, woda, drożdże, sól/ <b>z konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym</b></p>
<b>Obiad</b>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u>, zielona pietruszka, przyprawy/</p> <p><b>Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<p><b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b></p>