

Jadłospis od 4.03. - 8.03.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 4.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, <u>jogurt sojowy</u> , banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, szynka drobiowa, papryka czerwona
Wtorek - 5.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, jajko, ogórek zielony, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami, kasza owsiana bezglutenowa, fasolka szparagowa /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, kasza jaglana/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe + powidła śliwkowe + ½ jabłka
Środa – 6.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, 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/, Pieczywo bezglutenowe, humus /sezam/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka/ 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	Pieczywo bezglutenowe, 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 bezglutenowe z owocami z polewą jogurtową na jogurcie sojowym /mąka bezglutenowa, truskawki, soja, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny

Jadłospis od 11.03. - 15.03.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 11.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt sojowy</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek –12.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, tofu naturalne / <u>soja</u> /, konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Eskalopki z kurczaka bezglutenowe, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mięso mielone drobiowe, siemię lniane, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, 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	Pieczywo bezglutenowe, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, kasza gryczana, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Czwartek - 14.03.24 r	

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka wp, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana roślinna, przyprawy/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, 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	Pieczywo bezglutenowe, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, śmietana roślinna, lubczyk, susz warzywny/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowo – bezmleczne – wyrób własny

Jadłospis od 18.03. - 22.03.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 18.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron bezglutenowy, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, humus /ciecierzyca, oliwa, suszone pomidory/, pomidor
Wtorek – 19.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa ziemniaczano - warzywna z zieloną pietruszką /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie koperkowym, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, śmietana roślinna, świeży koperek, 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	Pieczywo bezglutenowe, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka/ Sznycelek mielony bezglutenowy, ziemniaki, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, kasza jagłana, bułka tarta bezglutenowa, cebula, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Salatka owocowa /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + wafle kukurydziane
Czwartek – 21.03.24 r	

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, 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 bezglutenowe z mięsem /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, woda, 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	Pieczywo bezglutenowe, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba</u> , <u>jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z tofu i polewą malinowo - truskawkową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , przyprawa waniliowa, maliny, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z szynką, pomidorem i sałatą zieloną

Jadłospis od 25.03. - 29.03.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 25.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Makaron bezglutenowy z jogurtem sojowym z brzoskwinia /makaron bezglutenowy, <u>jogurt sojowy</u> , brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, humus /ciecierzyca, oliwa/, ogórek kiszony
Wtorek – 26.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza jaglana, 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 / <u>jogurt sojowy</u> , mango, miód, cynamon/ z płatkami kukurydzianymi
Środa – 27.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, polędwica drobiowa, pomidor, herbata żurawinowa
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, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem bezglutenowym, ogórek kiszony /makaron bezglutenowy, mięso: szynka wieprzowa, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny
Czwartek - 28.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną

Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem z truskawek i jogurtu sojowego /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, szynka wp, papryka czerwona
Piątek – 29.03.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe, 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 bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, śmietana roślinna, czosnek, przyprawy, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy), ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe