

Jadłospis od 4.10. – 8.10.2021 r – dieta bezglutenowa

Poniedziałek – 4.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, polędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, <u>śmietana 18% z mleka</u> , pietruszka natka, przyprawy/ Ryż z musem owoce leśne /ryż, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , <u>śmietana 12% z mleka</u> , borówka, jeżyna, malina/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 5.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, ser żółty /<u>z mleka</u>/, pomidor, kakao na <u>mleku 2%</u>
Obiad	Rosół z makaronem nitki bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka/ Pieczeń z indyka w sosie koperkowym niezagęszczanym, kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /filet z indyka, <u>śmietana 18% z mleka</u> , świeży koperek, przyprawy, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt owocowy /<u>jogurt naturalny z mleka</u>, owoce sezonowe/ z płatkami kukurydzianymi i owsianymi bezglutenowymi
Środa – 6.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, <u>jajko</u>, szczypiorek, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>śmietana 30% z mleka</u> / Kotlet mielony bezglutenowy, ziemniaki, sałatka z buraczków /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , buraki, <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy /<u>mleko</u>, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, ciasteczka bezglutenowe

Czwartek - 7.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, wiejski twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> /, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, por, <u>śmietana 18% z mleka</u>, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Drożdżówka bezglutenowa
Piątek – 8.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba</u> , <u>jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, kakao z miodem / <u>mleko</u> , miód/
Obiad	Barszcz czerwony <u>zabielany z ziemniakami</u> /wywar mięsny: kaczka; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, <u>śmietana 18% z mleka</u>, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe z serem białym, jogurtem naturalnym i polewą malinową /mąka bezglutenowa, <u>jajka</u>, mleko 1,5%, <u>ser biały z mleka</u>, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane z miodem + jabłko

Jadłospis od 11.10. - 15.10.2021 r – dieta bezglutenowa

Poniedziałek – 11.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, schab pieczony, ogórek małosolny, herbata owocowa
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>śmietana 12% z mleka</u> , przyprawy/ Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem oraz polewą jogurtowo-miodową /ryż biały, jabłka, cynamon, <u>jogurt z mleka</u> , miód/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, wędlina krakowska, pomidor
Wtorek – 12.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, dżem owocowy, herbata z cytryną
Obiad	Krem marchewkowy z pomarańczą z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomarańcza, ziemniaki, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , przyprawy/ Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pomidorami, kasza gryczana /mięso mielone wieprzowe, kasza gryczana, oliwa/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny /<u>jogurt z mleka</u>/ z owocami sezonowymi, suszoną żurawiną i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 13.10.21 r	
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku z sokiem owocowym /<u>mleko</u>/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u>/, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej /marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, <u>śmietana z mleka</u> , przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, <u>jajko</u> , płatki kukurydziane, świeży ogórek, <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Galaretką domową wiśniową z owocami /woda, żelatyna, wiśnie mrożone, cukier brązowy/, ciastko bezglutenowe

Czwartek – 14.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, szynka wiejska, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% - z mleka</u>, lubczyk, susz warzywny/ Pierogi bezglutenowe ruskie z cebulką, surówka z marchewki i jabłka /mąka bezglutenowa, <u>ser biały z mleka</u>, ziemniaki, marchewka, jabłko, <u>śmietana 18% z mleka</u>, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, filet z kurczaka, pomidor
Piątek - 15.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, pasta włoska: twaróg z pomidorami suszonymi i bazylią / <u>ser biały z mleka</u> , suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na <u>mleku 2%</u>
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /wywar mięsny: skrzydła z kurczaka; kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% z mleka</u>, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z pomidorów, ogórków kiszonych i kapusty pekińskiej /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, płatki kukurydziane, <u>jajka</u>, ziemniaki, <u>masło z mleka</u>, pomidory, ogórki kiszone, kapusta pekińska, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto bezglutenowe

Jadłospis od 18.10. - 22.10.2021 r – dieta bezglutenowa

Poniedziałek – 18.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, polędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, <u>śmietana 18% z mleka</u> , pietruszka natka, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z serem białym, jogurtem naturalnym i brzoskwinią /makaron bezglutenowy, <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , cukier, brzoskwinia/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 19.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, twarożek biały /<u>ser biały z mleka</u>/ + dżem wiśniowy, herbata z cytryną
Obiad	Zupa krem z dyni z grzankami bezglutenowymi /dynia, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, lubczyk, bazylia, pietruszka natka, sól morską, sól przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z serem mozzarella i pomidorem, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem /filet z kurczaka, <u>ser mozzarella z mleka</u> , pomidor, ziemniaki, marchewka, jabłko, <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy pomarańczowy /sok z pomarańczy, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, wafle ryżowe
Środa – 20.10.21 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane z <u>mlekiem 2%</u>, Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, <u>ser żółty /z mleka</u>/, pomidor, herbata żurawinowa
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, <u>jajka</u> , przyprawy/, surówka z kapusty czerwonej z jabłkami i cebulką /kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, powidła śliwkowe

Czwartek - 21.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, szynka gotowana, pomidor, kakao na <u>mleku 2%</u>
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, <u>śmietana 18% z mleka</u>, kalafior, ziemniaki, przyprawy/ Penne bezglutenowe z kurczakiem i ze szpinakiem w sosie śmietanowym, z serem żółtym /filet drobiowy, szpinak mrożony, <u>śmietana 18% z mleka</u>, jajka, ser żółty z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto bezglutenowe
Piątek – 22.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , <u>szczypiorek</u> /, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pieczonej papryki, pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, papryka, <u>śmietana 30% z mleka</u>, przyprawy/ Filet ryby w mące kukurydzianej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, kiszona kapusta, sałata lodowa, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Deserek waniliowy / <u>twarożek z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , cukier waniliowy/

Jadłospis od 25.10. - 29.10.2021 r – dieta bezglutenowa

Poniedziałek – 25.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, szynka wiejska, pomidor, bawarka z miodem /<u>mleko</u>, miód/
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, <u>mleko</u>, zielona pietruszka, przyprawy/ Ryż z musem bananowym /ryż, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, <u>śmietana 12% z mleka</u>, banany/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, schab pieczony, papryka czerwona
Wtorek – 26.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, twarożek /<u>z mleka</u>/, rzodkiewka, herbata z cytryną
Obiad	Krem z cukinii z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; cukinia, ziemniaki, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, sól przyprawy/ Chrupiące paluszki drobiowe w płatkach kukurydźnianych (bezglutenowe), ryż szafranowy, surówka z marchewki z jabłkiem /filet z kurczaka, płatki kukurydźniane, <u>jajka</u>, mąka kukurydźniana, ryż, kurkuma, <u>mleko</u>, <u>masło z mleka</u>, marchewka, jabłko, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z sokiem wiśniowym /<u>mleko 3,2%</u>, mąka ziemniaczana, <u>masło z mleka</u>, wiśnie/, ciasteczka bezglutenowe
Środa – 27.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, <u>jajko</u>, <u>sos jogurtowo – majonezowy</u>, szczypiorek, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, por, <u>śmietana 18% z mleka</u>, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Klopsy bezglutenowe w sosie pomidorowym, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką /mięso mielone wieprzowe, mąka kukurydźniana, <u>jajka</u>, pomidory pelatti, <u>śmietana 12% z mleka</u>, kasza gryczana, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ryż na mleku z musem owocowym /<u>mleko</u>, cukier, owoce sezonowe/

Czwartek - 28.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, polędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony <u>zabielany z ziemniakami</u> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, <u>śmietana 18% z mleka</u>, zielona pietruszka, przyprawy/ Leniwe bezglutenowe z musem owoce leśne /mąka bezglutenowa, <u>jajka</u>, ziemniaki, <u>ser biały z mleka</u>, <u>masło z mleka</u>, maliny, borówki, truskawki, jeżyny mrożone, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Marchewka, pieczywo chrupkie bezglutenowe z miodem
Piątek – 29.10.21 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, zielona pasta z awokado z serem białym, pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika / <u>ser biały z mleka</u> , awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, <u>jogurt naturalny z mleka</u> /, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u>, pieczarki, <u>śmietana 12% z mleka</u>, zielona pietruszka, przyprawy/ Chrupiąca rybka w płatkach owsianych bezglutenowych, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, płatki owsiane bezglutenowe, <u>jajka</u>, ziemniaki, <u>mleko</u>, <u>masło z mleka</u>, fasolka, <u>masło z mleka</u>, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na kefirze z płatkami owsianymi bezglutenowymi i kukurydzianymi / <u>kefir z mleka</u> , owoce: borówki, maliny/

