

Poniedziałek – 4.09.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, szynka gotowana, ogórek zielony, 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/ Pampuchy z musem ze świeżych borówek na jogurcie bez laktozy /mąka pszenna - gluten, drożdże, olej rzepakowy, jogurt naturalny z mleka, świeże borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham z masłem bez laktozy /mąka żytnia, pszenna – gluten, masło z mleka/, ser żółty bez laktozy /z mleka/, pomidor
Wtorek – 5.09.23 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, masło z mleka/, dżem owocowy, kakao na mleku bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Sznycelek mielony, kasza jęczmienna, młoda kapusta gotowana /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, kasza jęczmienna – gluten, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt owocowy bez laktozy /jogurt naturalny z mleka, mango/ z płatkami owsianymi /gluten/ i kukurydzianymi
Środa – 6.09.23 r	
Śniadanie	Zupa mleczna na napoju ryżowym z płatkami kukurydzianymi, chleb graham z masłem bez laktozy /mąka żytnia, pszenna – gluten, masło z mleka/, jajko, szczypiorek, sos ketchupowo – majonezowy, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Filet drobiowy w panierce bez mleka, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju kokosowym /napój kokosowy, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, ciasteczka owsiane /gluten/

Czwartek - 7.09.23 r

Śniadanie	Chleb staropolski z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, pasta włoska: twarożek bez laktozy z pomidorami suszonymi i bazylią /ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata owocowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z masłem bez laktozy /mąka pszenna- gluten, masło z mleka/, powidła śliwkowe

Piątek – 8.09.23 r

Śniadanie	Bulka grahamka z masłem bez laktozy /mąka żytnia, pszenna – gluten, masło z mleka/, pasta rybna – jajeczna /makrela- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z truskawkami i polewą jogurtową bez laktozy /mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna - gluten, jajka, truskawki, jogurt naturalny z mleka, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb staropolski z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, filet z indyka, papryka

Jadłospis od 11.09. - 15.09.2023 r – menu bez laktozy

Poniedziałek – 11.09.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
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 „muszelki” z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową – cynamonową bez laktozy /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłka, cynamon, jogurt z mleka, przyprawa: wanilia/ Kompot
Podwieczorek	Weka z masłem bez laktozy /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, szynka wp. papryka czerwona
Wtorek – 12.09.23 r	
Śniadanie	Chleb graham /mąka żytnia, pszenna – gluten/, z twarogiem bez laktozy /z mleka/ i konfiturą owocową, kakao na mleku bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z łazankami i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny: łazanki – gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie paprykowo - pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, kasza jęczmienna - gluten, ryż, kapusta, pomidory pelatti, papryka, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, mąka żytnia – gluten/ + owoce sezonowe: borówki, maliny lub arbuz
Środa – 13.09.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, ser żółty bez laktozy /z mleka/, pomidor, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki pszenno- gluten, przyprawy/ Podudzia pieczone, kasza perłowa, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, kasza perłowa – gluten, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Galaretka domowa malinowa /woda, żelatyna, maliny, stewia w proszku/, wafle ryżowe

Czwartek – 14.09.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski z masłem bez laktozy / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u> /. schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ Penne z kurczakiem i ze szpinakiem, oliwą i pomidorami /filet drobiowy, szpinak mrożony, oliwa, pomidor, przyprawy, <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u> , <u>jajko</u> / Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy: borówkowy - z jogurtem naturalnym bez laktozy / <u>jogurt z mleka</u> /, ciasteczka bezmleczne / <u>gluten</u> /
Piątek - 15.09.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem bez laktozy / <u>mąka żytnia, pszenna – gluten</u> , <u>masło z mleka</u> /. wiejski twarożek bez laktozy ze szczypiorkiem i rzodkiewką / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> /. kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , <u>makaron pszenny- gluten</u> , <u>jajko</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Filet rybny w panierce, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto „czekoladowa – kokosanka” / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , kakao naturalne, wiórki kokosowe, <u>jaja</u> , <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , olej rzepakowy, cukier trzcinowy/

Jadłospis od 18.09. - 22.09.2023 r – menu bez laktozy

Poniedziałek – 18.09.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka gotowana, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Ryż z musem owoce leśne bez laktozy /ryż, maliny, borówki, truskawki, jeżyny mrożone, jogurt naturalny z mleka, cukier trzcinowy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z masłem bez laktozy /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, ser bez laktozy /z mleka/ z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 19.09.23 r	
Śniadanie	Chleb graham z masłem bez laktozy /mąka żytnia, pszenna – gluten, masło z mleka/, ser żółty bez laktozy /z mleka/, pomidor, kakao na mleku bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z batatów, dyni i marchewki z mleczkiem kokosowym i groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, bataty, dynia, seler, ziemniaki, mąka pszenna, żytnia – gluten, mleczko kokosowe, imbir, czosnek, groszek ptysiowy: mąka pszenna – gluten, jajko, przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie własnym, kasza bulgur, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowo – wołowe, jajka, mąka pszenna typ 500 – gluten, kasza bulgur – gluten, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl borówkowy na jogurcie bez laktozy z płatkami owsianymi /jogurt z mleka, borówki, płatki owsiane - gluten/, palki kukurydziane
Środa – 20.09.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, kielbasa krakowska, pomidor, herbata owocowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Kotlet drobiowy, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /mięso mielone drobiowe, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z sokiem malinowym /mleko kokosowe. cukier, żelatyna, maliny mrożone/, ciasteczka bezmleczne

Czwartek - 21.09.23 r	
Śniadanie	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z sokiem owocowym, bułka kajzerka z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, masło z mleka/, jajko, sos majonezowy, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej i kaszy bulgur /kasza jęczmienna - gluten, kasza bulgur - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Pierogi z mięsem /wołowina, cebula, mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna- gluten, jajka, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z masłem bez laktozy /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, wiejski twarożek bez laktozy ze szczypiorkiem /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/
Piątek – 22.09.23 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem bez laktozy /mąka żytnia, pszenna – gluten, masło z mleka/, pasta rybna ze szprotki w pomidorach /szprotka - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki (bezmleczne) z serem białym bez laktozy i polewą malinową na jogurcie bez laktozy / mąka pszenna- gluten, napój ryżowy, siemię lniane, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham z masłem bez laktozy /mąka żytnia, pszenna – gluten, masło z mleka/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/

Jadłospis od 25.09. - 29.09.2023 r – menu bez laktozy

Poniedziałek – 25.09.23 r	
Śniadanie	Chleb staropolski z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, ziemniaki, pietruszka natka, przyprawy/ Makaron „świderki” z serem białym bez laktozy, jogurtem bez laktozy i brzoskwinia /makaron pszenny: muszelki: mąka pszenna – gluten, jajko, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham z masłem bez laktozy /mąka żytnia, pszenna – gluten, masło z mleka/, ser żółty bez laktozy /z mleka/, pomidor
Wtorek – 26.09.23 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, pasta serowo - paprykowa bez laktozy /ser biały z mleka, papryka czerwona, jogurt naturalny/, kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, czosnek, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Kotlet pożarski, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem i pomarańczą /mięso mielone drobiowe, jajka, bułka tarta - gluten, przyprawy ziemniaki, marchewka, jabłko, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy wiśniowy /wiśnie mrożone, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, ciasteczka bezmleczne
Środa – 27.09.23 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju ryżowym, bułka kajzerka z masłem bez laktozy /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, masło z mleka/, dżem owocowy, herbata z cytryną
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/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza perłowa /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, mąka typ 500 - gluten, cukinia, pomidory, papryka, kasza perłowa - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny bez laktozy /jogurt z mleka/ z owocami sezonowymi i chrupkami kukurydzianymi

Czwartek - 28.09.23 r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem bez laktozy / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u> /, szynka wp. , ogórek kiszony , herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, <u>kasza manna z pszenicy - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Kluseczki ala leniwe z musem borówkowym i jogurtem sojowy /mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, kasza jaglana, borówki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem kakaowym /wafle ryżowe, powidła śliwkowe, kakao/

Piątek – 29.09.23 r

Śniadanie	Bułka grahamka z masłem bez laktozy / <u>mąka żytnia, pszenna – gluten</u> , <u>masło z mleka</u> /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , majonez, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , szczypiorek/, kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, fasolka szparagowa z olejem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto ucierane z jabłkami i dynią / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , jabłka, dynia, cukier trzcinowy, <u>jaja</u> , <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , olej rzepakowy/

