

# JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 31-03-2024 762 kcal	Płatki jaglane na mleku z żurawiną 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, szynka z indyka - wyr. wł. 15g, pomidor 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Żurek bezglutenowy z kiełbaską i ziemniakami 200g ( <b>seler</b> ) Kurczak z ryżem i warzywami w sosie słodko kwaśnym 180g ( <b>seler, soja</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Koktajl szarlotkowy z płatkami jaglanymi na maślanie 80g, wafelek ryżowy 1 szt, woda ( <b>mleko</b> )
<b>WTOREK</b> 01-04-2024 846 kcal	Chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, serek malinowy 15g, dżem 100% owoców 7g, kakao na mleku 150g ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ogórkowa zabelana z makaronem bezglutenowym 200g ( <b>mleko, seler</b> ) Połędwiczk drobiowe, ziemniaki, gotowany kalafior z bułką tartą bezglutenową 50g,80g,50g ( <b>jaja, mleko</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Chleb bezglutenowy 30g, pasta z tuńczyka i twarogu 20g, papryka 20g, herbata melisa bez cukru 150g ( <b>ryba-tuńczyk, mleko</b> )
<b>ŚRODA</b> 02-04-2024 803 kcal	Płatki kukurydziane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, jajecznica z masełkiem 25g, ogórek 20g, woda ( <b>mleko, jaja</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z marchewki z grzankami bezglutenowymi 200g ( <b>seler</b> ) Bezglutenowe naleśniki bez cukru z twarogiem waniliowym i musem jagodowym 180g ( <b>jaja, mleko</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Bułeczka bezglutenowa 30g, masło 3g, pasztet domowy 20g, papryka 20g, herbata z lipy bez cukru 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>CZWARTEK</b> 03-04-2024 719 kcal	Chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, pasta twarogowa ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g, sałata 3g, kawa zbożowa bezglutenowa z mlekiem ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200g ( <b>seler</b> ) Chilli con carne z czerwoną fasolą, pomidorami, papryką i kukurydzą, ryż 120g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowe bezglutenowe muffinki z owocami - wypiek wł. 40g, gruszka ½ szt, herbata owocowa bez cukru 150ml ( <b>jaja, mleko</b> )
<b>PIĄTEK</b> 04-04-2024 745 kcal	Pudding ryżowy na mleku z jabłkiem i cynamonem 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, ser żółty 15g, ogórek kiszony 20g, woda ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krupnik jaglany 200g ( <b>, seler</b> ) Pieczona miruna w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mini marchewka z oliwą 80g, 80g, 50g ( <b>jaja, mleko, ryba - miruna</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Galaretko owocowo – jogurtowa 80g, chrupki kukurydziane 3g, woda ( <b>mleko</b> )

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

# JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 07-04-2024 619 kcal	Płatki jaglane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, pomidor 20g, woda ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Wiosenna zupa z kapustą 200g ( <b>seler</b> ) Pieczone podudzia z kurczaka bez kości, ziemniaki, buraczki gotowane 50g+30ml, 80g,50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowy jogurt z mango 80g, wafel ryżowy 10g, herbatka rumiankowa bez cukru 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>WTOREK</b> 08-04-2024 714 kcal	Płatki kukurydziane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, ser żółty 15g, papryka 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Rosół z makaronem bezglutenowym 200g ( <b>jaja, seler</b> ) Schab w sosie własnym, ziemniaki, brokuł z pary z oliwą 50g, 80g, 50g ( <b>mleko</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Bułeczka bezglutenowa 30g, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 20g, ogórek 20g, herbatka owocowa bez cukru 150 ( <b>mleko</b> )
<b>ŚRODA</b> 09-04-2024 906 kcal	Chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, domowy pasztet mięsno - warzywny - wyr. wł. 15g, ogórek kiszony 20g, bawarka z mlekiem bez cukru ( <b>jaja, mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa z fasolki szparagowej zabelana z ryżem 200g ( <b>mleko, seler</b> ) Bezglutenowe spaghetti bolognese z mięskiem cielęcym - drobiowym, kalafior z pary z oliwą z oliwek 160g, 50g ( <b>seler</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowe bezglutenowe ciasto marchewkowe 40g, gruszka ½ szt, herbatka rumiankowa bez cukru 150ml ( <b>jaja, mleko</b> )
<b>CZWARTEK</b> 10-04-2024 836 kcal	Bezglutenowe kluski lane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, szynka z pieca - wyr. wł. 15g, ogórek 20g, herbata z lipy bez cukru 150ml ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz czerwony zabelany z ziemniaczkami 200g ( <b>mleko, seler</b> ) Bezglutenowe pierogi z mięskiem wieprzowo - wołowym polane masełkiem, fasolka szparagowa z bułką tartą 90g, 50g ( <b>jaja, mleko</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Chleb bezglutenowy 3g, masło 3g, twarożek jagodowy 20g, banan 30g, kawa zbożowa bezglutenowa z mlekiem 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>PIĄTEK</b> 11-04-2024 768 kcal	Chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, pasta jajeczna 20g, rzodkiewka 20g, kawa zbożowa bezglutenowa z mlekiem ( <b>mleko, jaja</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z soczewicy i pomidorów z grzankami bezglutenowymi 200g ( <b>seler</b> ) Łosoś w sosie szpinakowo - śmietanowym, ryż na sypko, marchewka pieczona 50g, 80g, 50g ( <b>mleko, ryba - łosoś</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Czekoladowy ryż na mleku z musem wiśniowym 80g ( <b>mleko</b> )

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

# JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 14-04-2024 766 kcal	Płatki jaglane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g masło 3g, szynka z indyka 15g, ogórek 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa z grochu łuskanego z ziemniaczkami 200g ( <b>seler</b> ) Makaron bezglutenowy z białym serem i musem truskawkowym 180g ( <b>mleko</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, pasta z tuńczykiem 20g, pomidor 20g, herbata rumiankowa bez cukru 150ml ( <b>mleko, ryba - tuńczyk</b> )
<b>WTOREK</b> 15-04-2024 750 kcal	Chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, ser żółty 20g, papryka 20g, kawa zbożowa bezglutenowa z mlekiem ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ziemniaczana 200g ( <b>seler</b> ) Fileciki drobiowe w sosie pomidorowym, kasza jaglana brukselka gotowana 50g+30g, 80g, 50g ( <b>jaja, mleko</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Koktajl bananowo - jagodowy 80g, chrupki kukurydziane 3g, woda ( <b>mleko, jaja</b> )
<b>ŚRODA</b> 16-04-2024 756 kcal	Płatki kukurydziane na mleku 150g, omlet bananowy bezglutenowy 30g, serek naturalny 10g, woda ( <b>mleko, jaja</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krupnik jaglany 200g ( <b>seler</b> ) Sznycelki wieprzowe bezglutenowy z pieca, ziemniaczki z koperkiem, marchew z oliwą 50g, 80g, 50g ( <b>jaja, mleko</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Deserek waniliowo - kakaowy z serka homogenizowanego bez cukru 80g, gruszka 1/3 szt, woda ( <b>jaja, mleko</b> )
<b>CZWARTEK</b> 17-04-2024 608 kcal	Ryż na mleku, chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, szynka wiejska 15g, papryka 20g, herbata z lipy bez cukru 150g ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem bezglutenowym 200g ( <b>mleko, seler</b> ) Kaszotto bezglutenowe z soczewicą i warzywami 180g ( <b>mleko</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowe racuszki bez cukru z jabłkiem i sosem waniliowym 60g, herbatka owocowa bez cukru 150ml ( <b>jaja, mleko</b> )
<b>PIĄTEK</b> 18-04-2024 686 kcal	Bułka bezglutenowa 30g z masłem 3g, pasta jajeczna z awokado 15g, rzodkiewka 20g herbata rumiankowa bez cukru 150ml ( <b>mleko, jaja</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa jarzynowa z ryżem 200g ( <b>jaja, seler</b> ) Klopsiki rybne z dorsza w sosie koperkowym, ziemniaczki, fasolka szparagowa z bezglutenową bułką tartą 50g, 80g, 50g ( <b>jaja, mleko, ryba-dorsz</b> ) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowy kisiel z owocami 80g, bezglutenowa chałka 20g z masłem 3g, woda ( <b>jaja, mleko</b> )

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

# JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 21-04-2024 713 kcal	Płatki ryżowe na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g masło 3g, szynka wiejska 15g, rzodkiewka 20g, herbata z lipy bez cukru 150ml <b>(mleko)</b>	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym 200g <b>(seler)</b> Kasza jaglana z sosem warzywno - mięsnym z dodatkiem cielęcinki, ogórek kiszony 180g, 60g <b>(seler)</b> Kompot wieloowocowy 150ml	Jogurt truskawkowy z siemieniem lnianym 80g, chrupki kukurydziane 3g, woda <b>(mleko)</b>
<b>WTOREK</b> 22-04-2024 695 kcal	Chleb bezglutenowy 30g masło 3g, jajecznicza z masłem 25g, ogórek 20g, kawa zbożowa bezglutenowa na mleku <b>(jaja, mleko)</b>	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa koperkowa z ryżem 200g <b>(seler)</b> Łazanki bezglutenowe z cielęcinką i indykiem, kapustą i warzywami 180g <b>(-)</b> Kompot wieloowocowy 150ml	Domowe bezglutenowe gofry 40g, serek brzoskwiński 20g, banan 1/3 szt, , herbata z lipy bez cukru 150ml <b>(jaja, mleko)</b>
<b>ŚRODA</b> 23-04-2024 892 kcal	Płatki jaglane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g masło 3g, domowy schab pieczony w ziołach - wyr. wł. 15g, pomidor 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml <b>(mleko)</b>	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Rosół z makaronem bezglutenowym 200g <b>(seler)</b> Kotlet drobiowy bezglutenowy, ziemniaczki, pieczony seler i pietruska 50g,80g,50g <b>(gorczyca, mleko)</b> Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowe ciasto ucierane z truskawkami 40g, woda <b>(jaja, mleko)</b>
<b>CZWARTEK</b> 24-04-2024 776 kcal	Bułka bezglutenowa 30g masło 3g, domowy pasztet mięsno - warzywny z suszoną śliwką 30g, ogórek kiszony 20g, herbata bawarka z mlekiem <b>(jaja, mleko)</b>	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz biały bezglutenowy z ziemniaczkami 200g <b>(mleko, seler)</b> Gołąbki bez zawijania z ryżem w sosie pomidorowym, brokuł gotowany z oliwą z oliwek 50g + 50ml,80g,50g <b>(-)</b> Kompot wieloowocowy 150ml	Budyń waniliowy z musem jagodowym 80g, gruszka 1/3 szt, woda <b>(mleko)</b>
<b>PIĄTEK</b> 25-04-2024 724 kcal	Płatki jaglane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, ser żółty 15g, papryka 20g, herbata rumiankowa bez cukru 150ml <b>(mleko)</b>	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z zielonych warzyw z bezglutenowymi grzankami ziołowymi 200g <b>(seler)</b> Bezglutenowe leniwe z koktajlem z owoców leśnych 180g <b>(jaja, mleko)</b> Kompot wieloowocowy 150ml	Chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, pasta rybna z makrelą 20g, ogórek kiszony 20g, herbata owocowa bez cukru 150 ml <b>(mleko, ryba - makrela)</b>

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

# JADŁOSPIS PODSTAWOWY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 28-04-2024 762 kcal	Płatki kukurydziane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, pomidor 20g, herbata owocowa bez cukru 150ml ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ziemniaczana 200g ( <b>mleko, seler</b> ) Gulasz drobiowy z marchewką i pietruszką, kasza jaglana, ogórek kiszony tarty 50g+30g, 80g, 50g ( <b>seler</b> ) Kompot wieloowocowy	Koktajl bananowo - szpinakowy na jogurcie 80g, chrupki kukurydziane 3g ( <b>mleko</b> )
<b>WTOREK</b> 29-04-2024 846 kcal	Płatki ryżowe na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 25g, ogórek 20g, woda ( <b>mleko, jaja</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 200g ( <b>mleko, seler</b> ) Makaron bezglutenowy w sosie warzywnym z soczewicą posypany mozzarellą 180g ( <b>mleko</b> ) Kompot wieloowocowy	Bezglutenowe ciasto drożdżowe z owocami 60g, kakao ( <b>jaja, mleko</b> )
<b>ŚRODA</b> 30-04-2024 803 kcal	Chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, szynka wiejska - wyr. wł.15g, rzodkiewka 20g, kakao na mleku 150g ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 200g ( <b>seler</b> ) Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym, ryż, gotowany kalafior z oliwą 80g+50ml, 100g, 80g ( <b>jaja, mleko</b> ) Kompot wieloowocowy	Deser jogurtowo - kokosowy z mango 80g, wafel ryżowy 10g ( <b>mleko</b> )
<b>PIĄTEK</b> 02-05-2024 819 kcal	Płatki jaglane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, ser żółty 15g, ogórek kiszony 20g, woda ( <b>mleko</b> )	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z ziemniaka i pora z grzankami bezglutenowymi 200g (-) Ryż z koktajlem truskawkowym 180g ( <b>mleko</b> ) Kompot wieloowocowy	Chleb bezglutenowy 30g, pasta z zielonego groszku 20g, papryka 20g, herbata owocowa bez cukru 150g ( <b>mleko</b> )

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.