Jadłospis 25-29marca menu

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

25.03.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Kakao bez cukru
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Jajecznica z jaja z wolnego wybiegu
Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło ekstra (mleko)

Wędlina wiejska

RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, kiełbasa domowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz z łopatki w sosie własnym
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, cebula, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, perłowa

Buraczki
Składniki: burak, cebula, cytryna

Podwieczorek

RW Pudding bananowy z chia
Składniki: jogurt grecki (mleko), mleko krowie, 2% tłuszczu, banan, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

26.03.2024 Wtorek

I Śniadanie

Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Płatki żytnie na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki żytnie

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło ekstra (mleko)

ser żółty

RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Kalarepa słupki
Składniki: kalarepa

Papryka kolorowa

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami
Składniki: woda, marchew, jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, mąka pszenna, typ 450, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggetsy z kurczaka
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleko krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, jaja kurze całe, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Ogórek kiszony

Podwieczorek

Ryż z musem jabłkowo-brzoskwiniowym z jogurtem greckim
Składniki: jabłko, jogurt grecki (mleko), woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, ryż biały, cukier, olej rzepakowy, cynamon

27.03.2024 Środa

I Śniadanie

Kakao bez cukru
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Parówki z szynki (gorczyca)

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło ekstra (mleko)

RW Hummus
Składniki: papryka czerwona, cieciorzyca konserwowa, natka pietruszki, sól biała, pieprz

RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

RW krem pomidorowy z czerwona soczewicą i kaszą kuskus
Składniki: pomidor, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, kasza kuskus (pszenica), olej rzepakowy, natka pietruszki, jogurt grecki (mleko), ziemniaki

Leniwe z bułką tartą i cynamonem
Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), mąka pszenna, typ 450 , jaja kurze całe,

Podwieczorek

Masło orzechowe 100%

Bułka grahamka
Składniki: bułki pszenne grahamki,

28.03.2024 Czwartek

I Śniadanie

Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Zupa mleczna z makaronem
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, makaron pszenny bezjajeczny

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło ekstra (mleko)

Schab pieczony
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, majeranek, sól biała, pieprz, czosnek, olej rzepakowy

Dżem niskosłodzony

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym
Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (żyto), Śmietana 18% (mleko), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

RW pałka z kurczaka pieczone
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ryż żółty

Marchewka gotowana z masłem
Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (mleko)

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

Mango

Dynia, pestki, łuskane

29.03.2024 Piątek

I Śniadanie

Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Pieczone owoce z kruszonką z otrębów, płatków i wiórków kokosa z jogurtem
Składniki: jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), wiórki kokosowe, pszenica

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło ekstra (mleko)

Ser mozzarella (mleko)

RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Ogórek słupki i krem twarogowy
Składniki: ogórek

Marchewka słupki
Składniki: marchew

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym
Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, Śmietanka 30% (mleko), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, olej rzepakowy, cytryna, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

RW Fish Burger
Składniki: bułki wielozlarniste (pszenica, żyto, jęczmień, owies), dorsz świeży, filety bez skóry, ogórek, sałata

Podwieczorek

Babka cytrynowa (pszenica, żyto, jajka, mleko)

Jadłospis 25-29marca menu WEGAŃSKA DIETA

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

25.03.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Kakao bezmleczne
Składniki: napój bezmleczny, kakao
Fasolka w sosie pomidorowym
zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)
Masło roślinne
Wędlina wiejska
RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, olej rzepakowy,, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Gulasz z tofu
Składniki:tofu, bakłażan, papryka, sos pomidorowy,olej rzepakowy
Kasza jęczmienna, perłowa
Buraczki
Składniki: burak, cebula, cytryna

Podwieczorek

RW Pudding bananowy z chia
Składniki: jogurt bezmleczny, banan, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

26.03.2024 Wtorek

I Śniadanie

Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa
Płatki żytnie na napoju
Składniki: napój bezml płatki **żytnie**
zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)
Masło roślinne
ser bezmleczny
RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Kalarepa słupki
Składniki: kalarepa
Papryka kolorowa

Obiad

Rosół warzywny z kluskami
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por,mąka pszenna, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Maron z pesto i słonecznikiem
Składiki makaron pszenny, bazylia, orzechy:
POmidor

Podwieczorek

Ryż z musem jabłkowo-brzoskwiniowym z jogurtem bm
Składniki: jabłko, brzoskwinia, woda, jogurt bm, ryż biały, cukier, olej rzepakowy, cynamon

27.03.2024 Środa

I Śniadanie

Kakao bezmleczne
Składniki: napój bezmleczny,kakao
Parówki roślinne
zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)
Masło roślinne
RW Hummus
Składniki: papryka czerwona, ciecierzyca konserwowa, natka pietruszki, sól biała, pieprz
RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

RW krem pomidorowy z czerwona soczewicą i kaszą kuskus
Składniki: pomidor, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, kasza kuskus (**pszenica**), olej rzepakowy, natka pietruszki, i
Leniwe z bułką tartą i cynamonem
Składniki: ser bm, jogurt bm, mąka **pszenna**, typ 450 , ,

Podwieczorek

Masło orzechowe 100%
Bułka grahamka
Składniki: bułki **pszenne** grahamki,

28.03.2024 Czwartek

I Śniadanie

Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa
Zupa z makaronem na napoju bm
Składniki: napój bm, makaron **pszenny** bezjajeczny
zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)
Masło roślinne
ser bm
Dżem niskosłodzony

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Zupa jarzynowa
placki z cukinii
Ryż żółty
Marchewka gotowana
Składniki: marchew,)

Podwieczorek

Jogurt bezmleczny
Mango
Dynia, pestki, łuskane

29.03.2024 Piątek

I Śniadanie

Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier
Pieczone owoce z kruszonką z otrębów, płatków i wiórków kokosa z jogurtem bm
Składniki: jabłko, jogurt bm, wiórki kokosowe, pszenica
zestaw zdrowego pieczywa (z różnuch zbóż)
Masło roślinne
Ser bezmleczny
RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Ogórek słupki i serek bm
Składniki: ogórek
Marchewka słupki
Składniki: marchew

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym
Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, Śmietanka bm, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, cytryna, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
RW Marchewkowy Burger
Składniki: bułki wieloziarniste (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**), marchew, ogórek, sałata

Podwieczorek

Babka cytrynowa (pszenica, żyto)

Jadłospis 25-29marca menu BEZMLECZNA DIETA

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

25.03.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Kakao bezmleczne
Składniki: napój bezmleczny, kakao

Jajecznica z jaja z wolnego wybiegu
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Wędlina wiejska

RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, kiełbasa domowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz z łopatki w sosie własnym
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, cebula, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, perłowa

Buraczki
Składniki: burak, cebula, cytryna

Podwieczorek

RW Pudding bananowy z chia
Składniki: jogurt bezmleczny, banan, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

26.03.2024 Wtorek

I Śniadanie

Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Płatki żytnie na napoju
Składniki: napój bezml płatki **żytnie**

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

ser bezmleczny

RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Kalarepa słupki
Składniki: kalarepa

Papryka kolorowa

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami
Składniki: woda, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mąka **pszenna**, typ 450, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggetsy z kurczaka
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała pieprz

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Ogórek kiszony

Podwieczorek

Ryż z musem jabłkowo-brzoskwiniowym z jogurtem bm
Składniki: jabłko, brzoskwinia, woda, jogurt bm, ryż biały, cukier, olej rzepakowy, cynamon

27.03.2024 Środa

I Śniadanie

Kakao bezmleczne
Składniki: napój bezmleczny,kakao

Parówki z szynki (gorczyca)

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

RW Hummus
Składniki: papryka czerwona, ciecierzyca konserwowa, natka pietruszki, sól biała, pieprz

RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

RW krem pomidorowy z czerwona soczewicą i kaszą kuskus
Składniki: pomidor, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, kasza kuskus (**pszenica**), olej rzepakowy, natka pietruszki, i

Leniwe z bułką tartą i cynamonem
Składniki: ser bm, jogurt bm, mąka **pszenna**, typ 450 , **jaja** kurze całe,

Podwieczorek

Masło orzechowe 100%

Bułka grahamka
Składniki: bułki **pszenne** grahamki,

28.03.2024 Czwartek

I Śniadanie

Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Zupa z makaronem na napoju bm
Składniki: napój bm, makaron **pszenny** bezjajeczny

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Schab pieczony
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, majeranek, sól biała, pieprz, czosnek, olej rzepakowy

Dżem niskosłodzony

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym
Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (**żyto**), Śmietana bm, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

RW pałka z kurczaka pieczone
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ryż żółty

Marchewka gotowana
Składniki: marchew,)

Podwieczorek

Jogurt bezmleczny

Mango

Dynia, pestki, łuskane

29.03.2024 Piątek

I Śniadanie

Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Pieczone owoce z kruszonką z otrębów, płatków i wiórków kokosa z jogurtem bm
Składniki: jabłko, jogurt bm, wiórki kokosowe, pszenica

zestaw zdrowego pieczywa (z różnuch zbóż)

Masło roślinne

Ser bezmleczny

RW mix warzyw
Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Ogórek słupki i serek bm
Składniki: ogórek

Marchewka słupki
Składniki: marchew

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym
Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, Śmietanka bm pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, cytryna, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

RW Fish Burger
Składniki: bułki wieloziarniste (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**), **dorsz** świeży, filety bez skóry, ogórek, sałata

Podwieczorek

Babka cytrynowa (pszenica, żyto, jajka)

Jadłospis 25-29marca menu BEZMLECZNA i BEZGLUTENOWA DIETA

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

25.03.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Kakao bezmleczne
Składniki: napój bezmleczny, kakao

Jajecznica z jaja z wolnego wybiegu
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Pieczywo bezglutenowe
Masło roślinne
Wędlina wiejska
RW mix warzyw

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, kiełbasa domowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz z łopatki w sosie własnym
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, cebula, olej rzepakowy

Kasza jaglana
Buraczki
Składniki: burak, cebula, cytryna

Podwieczorek

RW Pudding bananowy z chia
Składniki: jogurt bezmleczny, banan, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

26.03.2024 Wtorek

I Śniadanie

Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Płatki bezglutenowe na napoju
Składniki: napój bezml płatki

Pieczywo bezglutenowe
Masło roślinne
ser bezmleczny
RW mix warzyw

II Śniadanie

Kalarepa słupki
Składniki: kalarepa

Papryka kolorowa

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami bg
Składniki: woda, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mąka bg mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggetsy z kurczaka
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała , pieprz

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Ogórek kiszony

Podwieczorek

Ryż z musem jabłkowo-brzoskwiniowym z jogurtem bm
Składniki: jabłko, brzoskwinia, woda, jogurt bm, ryż biały, cukier, olej rzepakowy, cynamon

27.03.2024 Środa

I Śniadanie

Kakao bezmleczne
Składniki: napój bezmleczny,kakao

Parówki z szynki (gorczyca)
Pieczywo bezglutenowe
Masło roślinne
RW Hummus
Składniki: papryka czerwona, ciecierzyca konserwowa, natka pietruszki, sól biała, piep

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

mix warzyw

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

RW krem pomidorowy z czerwona soczewicą
Składniki: pomidor, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, natka pietruszki, i

Leniwe z cynamonem
Składniki: ser bm, jogurt bm, , **jaja** kurze całe,

Podwieczorek

Masło orzechowe 100%
pieczywo bezglutenowe
,

28.03.2024 Czwartek

I Śniadanie

Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Zupa z makaronem bg na napoju bm
Składniki: napój bm, makaron bg

Pieczywo bezglutenowe
Masło roślinne
Schab pieczony
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, majeranek, sól biała, pieprz, czosnek, olej rzepakowy

Dżem niskosłodzony

II Śniadanie

RW dobry owoc
Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Zupa jarzynowa
RW pałka z kurczaka pieczone
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ryż żółty
Marchewka gotowana
Składniki: marchew,)

Podwieczorek

Jogurt bezmleczny
Mango
Dynia, pestki, łuskane

29.03.2024 Piątek

I Śniadanie

Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Pieczone owoce z kruszonką z mąki bg i wiórków kokosa z jogurtem bm
Składniki: jabłko, jogurt bm, wiórki kokosowe, pszenica

Pieczywo bezglutenowe
Masło roślinne
Ser bezmleczny
RW mix warzyw

II Śniadanie

Ogórek słupki i serek bm
Składniki: ogórek

Marchewka słupki
Składniki: marchew

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym
Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, Śmietanka bm, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, cytryna, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

RW Fish Burger
Składniki: bułki bg , **dorsz** świeży, filety bez skóry, ogórek, sałata

Podwieczorek

Babka cytrynowa bg