

Jadłospis 09.2025 bezglutenowy

📅 08.09.2025 Poniedziałek

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami i serem 220g

Składniki: makaron bezglutenowy, truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cukier

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Gruszka

Energia: 589 kcal Białko: 20.5 g Tłuszcze: 8.7 g Węglowodany: 101.8 g

📅 09.09.2025 Wtorek

Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, ryż biały, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowo-czosnkowym 120g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy, czosnek

Ryż brązowy, gotowany 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Kisiel z jabłkiem 180g

Składniki: woda, jabłko, mąka ziemniaczana, cukier

Energia: 606 kcal Białko: 32 g Tłuszcze: 20.2 g Węglowodany: 67.2 g

📅 10.09.2025 Środa

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), marchew, kurczak, tuszka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy

Pieczony udzik z kurczaka 100g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Bufet warzywno - owocowy

Banan

Energia: 627 kcal Białko: 21 g Tłuszcze: 31.5 g Węglowodany: 59.2 g

📅 11.09.2025 Czwartek

Zupa krem z dyni 300ml

Składniki: woda, dynia, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cynamon

Risotto z ciecierzycą i warzywami 220g

Składniki: ryż, papryka czerwona, cukinia, marchew, ciecierzycza, nasiona suche, cebula, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, czosnek

Salata z papryką 100g

Składniki: papryka czerwona, sałata, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Gofry bezglutenowe na jogurcie naturalnym z powidłami śliwkowymi 40g

Składniki: mąka bezglutenowa, mleko krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier), jaja kurze całe, olej rzepakowy, soda oczyszczona, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Energia: 643 kcal Białko: 17.7 g Tłuszcze: 21 g Węglowodany: 91.1 g

📅 12.09.2025 Piątek

Zupa koperkowa z makaronem ryżowym 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), makaron ryżowy, śmietana 18% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczona miruna z ziołami i cytryną 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), olej rzepakowy, cytryna, zioła prowansalskie

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Bukiet warzyw na parze 100g

Składniki: bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony)

Bufet warzywno - owocowy

Jabłko

Energia: 497 kcal Białko: 23.7 g Tłuszcze: 19.2 g Węglowodany: 52.3 g

📅 15.09.2025 Poniedziałek

Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), kasza jaglana, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski śląskie z polewą owocową 220g

Składniki: kluski śląskie (ziemniaki, mąka ziemniaczana) jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, cukier

Salatka owocowa 100g

Składniki: jabłko, banan, gruszka, cukier, cytryna

Bufet warzywno - owocowy

Śliwki

Energia: 709 kcal Białko: 21.9 g Tłuszcze: 9.3 g Węglowodany: 129.7 g

📅 16.09.2025 Wtorek

Zupa barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), kapusta biała, śmietana 18% (z mleka), koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają seler), przyprawy i ekstrakty przypraw), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kotlet mielony wieprzowy 100g

Składniki: wieprzowina łopatką, jaja kurze całe, bułka tarta b/g, cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Buraczki duszone 100g

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Jabłko

Energia: 616 kcal Białko: 26.8 g Tłuszcze: 17.6 g Węglowodany: 82.8 g

📅 17.09.2025 Środa

Rosół drobiowy z makaronem ryżowym 300ml

Składniki: woda, marchew, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, makaron ryżowy por, cebula, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak z warzywami w aromatycznych przyprawach 120g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, papryka czerwona, mrożona, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), przyprawa ziołowa, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, sos sojowy, olej rzepakowy

Kasza gryczana gotowana 100g

Składniki: woda, kasza gryczana, sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Kisiel z jabłkiem 180g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 646 kcal Białko: 41.9 g Tłuszcze: 21 g Węglowodany: 68 g

📅 18.09.2025 Czwartek

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), szczaw konserwowy (szczaw, sól), jaja kurze całe, śmietana 18% (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron bezglutenowy z sosem z czerwonej soczewicy z warzywami i żółtym serem 220g

Składniki: makaron bezglutenowy, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, soczewica czerwona, nasiona suche, ser gouda tłusty (mleko), sól, kultury bakterii, barwnik: annato, cebula, olej rzepakowy

Surówka z białej kapusty z koperkiem 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy, musztarda (gorczyca), cukier, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Budyń waniliowy 150g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, cukier

Energia: 703 kcal Białko: 25.8 g Tłuszcze: 20.4 g Węglowodany: 98 g

📅 19.09.2025 Piątek

Krem pomidorowo-paprykowy na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, papryka czerwona, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), , pomidory w puszcze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, masło ekstra (z mleka), czosnek, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona

Smażony filet z miruny w chrupiącej bezglutenowej panierce 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), jaja kurze całe, olej rzepakowy, mąka bezglutenowa

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty kiszzonej 100g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Ciasto bezglutenowe 40g

Składniki: marchew, jaja kurze całe, mąka bezglutenowa typ 450, cukier, olej rzepakowy

Energia: 683 kcal Białko: 24.2 g Tłuszcze: 34.8 g Węglowodany: 65 g

📅 22.09.2025 Poniedziałek

Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), makaron ryżowy, porcja rosółowa, śmietana 18% (z mleka), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Gulasz warzywny z czerwoną fasolą 120g

Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), papryka czerwona, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, , typ 450, olej rzepakowy

Kasza gryczana gotowana 100g

Ogórek kiszony 100g

Bufet warzywno - owocowy

Śliwki

Energia: 572 kcal Białko: 20.4 g Tłuszcze: 13.4 g Węglowodany: 84.4 g

📅 23.09.2025 Wtorek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300g

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g

Składniki: wieprzowina łopatka, pomidory w puszcze krojone, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, olej rzepakowy, czosnek

Ryż brązowy 100g

Składniki: woda, ryż brązowy, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, białej rzodkwi i marchewki 100g

Składniki: kapusta pekińska, biała rzodkiew, marchew, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Ciasto bezglutenowe 50g

Składniki: mąka bezglutenowa, jaja kurze całe, mleko krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), drożdże piekarskie, prasowane

Energia: 657 kcal Białko: 25 g Tłuszcze: 31.4 g Węglowodany: 65.1 g

📅 24.09.2025 Środa

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), śmietana 18% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej 100g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jaja kurze całe, mąka kukurydziana, płatki kukurydziane (grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morską, melasa cukru trzcinowego), olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Mini marchewki 100g

Bufet warzywno - owocowy

Koktajl truskawkowy na jogurcie 200ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, mleko krowie, 2% tłuszczu, cukier

Energia: 609 kcal Białko: 32.1 g Tłuszcz: 17.3 g Węglowodany: 79.9 g

📅 25.09.2025 Czwartek

Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), groch, nasiona suche, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Naleśniki bezglutenowe z twarogiem i polewą owocową 320g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, mąka bezglutenowa, truskawki, mrożone, twaróg sernikowy (serek śmietankowy, twaróg), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Gruszka

Energia: 606 kcal Białko: 20.9 g Tłuszcz: 15.6 g Węglowodany: 88.9 g

📅 26.09.2025 Piątek

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muskatołowa, tymianek

Filet z miruny w cieście naleśnikowym 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), mleko krowie, 2% tłuszczu, mąka bezglutenowa olej rzepakowy, jaja kurze całe, sól biała

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z białej kapusty z marchewką i cebulą 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z mleka), musztarda (gorczyca), sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Kisiel z jabłkiem 180g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 577 kcal Białko: 23.2 g Tłuszcz: 20.3 g Węglowodany: 70.9 g

📅 29.09.2025 Poniedziałek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami i serem 220g

Składniki: makaron bezglutenowy, truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cukier

Surówka z marchewki i jabłka 100g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Bufet warzywno - owocowy

Jabłko

Energia: 613 kcal Białko: 21 g Tłuszcz: 14.2 g Węglowodany: 92.2 g

📅 30.09.2025 Wtorek

Zupa ryżanka na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), ryż, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Eskalopki z kurczaka 120g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry,, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kasza gryczana gotowana 100g

Składniki: woda, kasza gryczana, perłowa, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Bufet warzywno - owocowy

Budyń śmietankowy 150g

Składniki: skrobia ziemniaczana, cukier, mleko krowie uht, 2 % tłuszczu

Energia: 561 kcal Białko: 29.2 g Tłuszcze: 16.1 g Węglowodany: 71.3 g

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