

Jadłospis HIRSZFELDA bezglutenowy na 11.2025

📅 03.11.2025 Poniedziałek

Barszcz biały z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z twarogiem na słońcu 220g

Składniki: makaron bezglutenowy, ser twarogowy półtłusty (z mleka), śmietana 12% (z mleka), cebula, olej rzepakowy

Surówka z marchewki 100g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 654 kcal Białko: 27.1 g Tłuszcze: 26.4 g Węglowodany: 72.5 g

📅 04.11.2025 Wtorek

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

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

Klopsiki wieprzowe w sosie śmietanowym 120g

Składniki: wieprzowina łopatką, jaja kurze całe, bułka tarta b/g, śmietana 18% (z mleka), mąka bezglutenowa, olej rzepakowy

Kasza gryczana gotowana 100g

Składniki: woda, kasza gryczana, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej 100g

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

Ciasto bezglutenowe 40g

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

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 743 kcal Białko: 32.5 g Tłuszcze: 31.5 g Węglowodany: 77.4 g

📅 05.11.2025 Środa

Zupa krem z zielonych warzyw 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, brokuł, mrożony, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski śląskie z warzywnym sosie 220g

Składniki: mąka ziemniaczana woda, ziemniaki, jaja, olej roślinny rzepakowy, sól, cebula, marchew, pieprz czarny, curry, rozmaryn, natka pietruszki

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

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

Wafle ryżowe 30g

Składniki: ryż, sól

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 695 kcal Białko: 25.5 g Tłuszcze: 20.9 g Węglowodany: 98.6 g

📅 06.11.2025 Czwartek

Zupa grochowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Kotlet z piersi z kurczaka panierowany 100g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta b/g jaja kurze całe, olej rzepakowy, mąka bezglutenowa, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Mini marchewki 120g

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 611 kcal Białko: 37.2 g Tłuszcze: 14.8 g Węglowodany: 77.2 g

📅07.11.2025 Piątek

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 laurowy, ziele angielskie

Smażony filet z miruny w chrupiącej panierce 100g

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), jaja kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta b/g, mąka bezglutenowa

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Bukiet warzyw na parze 100g

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

Pomarańcza

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 545 kcal Białko: 30.1 g Tłuszcze: 22.4 g Węglowodany: 50.2 g

📅12.11.2025 Środa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

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

Spaghetti bolognese 220g

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron bezglutenowy, passata, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Budyń waniliowy 150g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 702 kcal Białko: 30.8 g Tłuszcze: 27.3 g Węglowodany: 78.7 g

📅13.11.2025 Czwartek

Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, koperek, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy 100g

Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, bułka tarta b/g, olej rzepakowy, jaja kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Buraczki duszone 100g

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

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 597 kcal Białko: 27.3 g Tłuszcze: 25.5 g Węglowodany: 60.2 g

📅14.11.2025 Piątek

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

Filet z mintaja panierowany 100g

Składniki: mintaj, filety bez skóry (ryba), jaja kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta b/g, 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

Koktajl truskawkowy na jogurcie 200ml

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

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 642 kcal Białko: 33.5 g Tłuszcze: 20.5 g Węglowodany: 76.1 g

📅 17.11.2025 Poniedziałek

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

Makaron bezglutenowy 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

Wafle ryżowe 30g

Składniki: ryż, sól,

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 624 kcal Białko: 25 g Tłuszcze: 9.3 g Węglowodany: 104.7 g

📅 18.11.2025 Wtorek

Rosół z kurczaka z makaronem ryżowym 300g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron ryżowy, udo z kurczaka, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Risotto z ciecierzycą i warzywami 220g

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

Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z mleka), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Wafle kukurydziane 20g

Składniki: kukurydza, sól

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 684 kcal Białko: 19.8 g Tłuszcze: 23.3 g Węglowodany: 90.5 g

📅 19.11.2025 Środa

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), śmietana 18% (z mleka), koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa, przyprawy, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy

Eskalopki z kurczaka w delikatnym sosie 120g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, mąka bezglutenowa, bullion warzywny, sól biała, pieprz

Ryż brązowy, gotowany 100g

Surówka z kapusty pekińskiej, białej rzodkwi i marchewki 100g

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

Mandarynki

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 597 kcal Białko: 29.4 g Tłuszcze: 25.1 g Węglowodany: 56.1 g

📅 20.11.2025 Czwartek

Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml

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

Kotlet schabowy 100g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, jaja kurze całe, bułka tarta b/g, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Gotowana marchewka z groszkiem 100g

Składniki: marchew z groszkiem, (marchew 60%, groszek zielony 40%), skrobia ziemniaczana, masło ekstra (z mleka)

Budyń waniliowy 150g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 644 kcal Białko: 34 g Tłuszcze: 23.3 g Węglowodany: 70.9 g

📅21.11.2025 Piątek

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron pszenny, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, 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

Mini marchewki 100g

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 542 kcal Białko: 25.3 g Tłuszcze: 21.7 g Węglowodany: 57.1 g

📅24.11.2025 Poniedziałek

Zalewajka z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kielbasa śląska, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Spaghetti b/g z sosem neapolitańskim z czerwoną soczewicą i z żółtym serem 220g

Składniki: makaron bezglutenowy, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy

Ciasto marchewkowe 40g

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

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 677 kcal Białko: 20.7 g Tłuszcze: 25.8 g Węglowodany: 84.9 g

📅25.11.2025 Wtorek

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

Pieczony udzik z kurczaka 100g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy

Ryż brązowy, perłowa, gotowana 120g

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100g

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

Pomarańcza

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 620 kcal Białko: 21.1 g Tłuszcze: 31.5 g Węglowodany: 58.5 g

📅26.11.2025 Środa

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym 300ml

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

Naleśniki b/g z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 320g

Składniki: mąka bezglutenowa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z mleka), mleko krowie, 2% tłuszczu, jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Kisiel owocowy 150g

Składniki: woda, kisiel w proszku, cukier

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 632 kcal Białko: 27.6 g Tłuszcze: 17.5 g Węglowodany: 87.6 g

27.11.2025 Czwartek

Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami 300ml

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

Stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej 100g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z mleka), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Koktajl truskawkowy na jogurcie 200ml

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

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 689 kcal Białko: 35.4 g Tłuszcze: 19.2 g Węglowodany: 88.2 g

28.11.2025 Piątek

Krupnik z kaszą jaglaną 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jaglana, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z morszczuka w bezglutenowej panierce 100g

Składniki: morszczuk, filety bez skóry (ryba), jaja kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta b/g, mąka bezglutenowa

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120g

Surówka z kapusty kiszonej 100g

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

Jabłko

Bufet warzywno-owocowy

Energia: 595 kcal Białko: 29.5 g Tłuszcze: 19.5 g Węglowodany: 69.9 g

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