

Jadłospis od 4.05. - 8.05.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 4.05.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną/ <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/ Kopytka z musem bananowym na jogurcie kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną/ <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek
Wtorek – 5.05.26 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną/ <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem borówkowym + palki kukurydziane
Środa – 6.05.26 r	
Śniadanie	Rogalik z makiem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, mak, sól/ + konfitura owocowa, kakao na napoju owsianym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , bułka tarta- <u>gluten</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną/ <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, wędlina krakowska, ogórek kiszony

Czwartek -7.05.26 r

Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym, chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z mięsem, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jablecznik z cynamonem /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, jabłka prażone, olej rzepakowy, cynamon, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> /

Piątek – 8.05.26 r

Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami z bagietki /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenne - gluten</u> , sól przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych</u> , mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + palki kukurydziane

Jadłospis od 11.05. - 15.05.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 11.05.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , <u>kwaskowyż</u> - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z pomidorów z soczewicą z grzankami /wywar; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, soczewica, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie kokosowym /ryż, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna – <u>gluten</u> , mąka żytnia – <u>gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor
Wtorek – 12.05.26 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, zielona pasta z awokado z piezonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, olej/, kakao na napoju owsianym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką i makaronem /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , fasolka szparagowa, <u>makaron pszenny - gluten</u> , przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka pszenna - <u>gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + dżem z czarnej porzeczki + marchewka gotowana „mini”
Środa – 13.05.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo – śmietanowym na śmietanie roślinnej /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel truskawkowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, ciasteczka bezmleczne

Czwartek – 14.05.26 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , kwas żytni - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wp, papryka, kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny</u> – <u>gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka coleslaw /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula. marchewka, <u>majonez</u> , cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto buraczane „brownie” z kawałkami gorzkiej czekolady /mąka pszenna - <u>gluten</u> , mąka razowa - <u>gluten</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, kakao naturalne, buraki, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia</u> – <u>gluten</u> /
Piątek – 15.05.26 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - <u>gluten</u> , mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, mąka pszenna- <u>gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka jaglana na napoju kokosowym z borówkami i chrupkami kukurydzianymi

Jadłospis od 18.05. - 22.05.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 18.05.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubezyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” z musem brzoskwiniowym i jogurtem kokosowym /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, jogurt kokosowy, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, sezam/, ogórek zielony
Wtorek – 19.05.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, groszek ptysiowy: jajko, olej, mąka pszenna - gluten, sól, przyprawy/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami, kasza perłowa, ogórek kiszony /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, mąka typ 500 - gluten, cukinia, pomidory, papryka, kasza perłowa - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka sztangelka /mąka pszenna - gluten, woda, drożdże sól/, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier /
Środa – 20.05.26 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, kakao na napoju owsianym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny: gluten, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezmleczne), ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, jajka, mąka orkiszowa- gluten, bułka tarta - gluten, ziemniaki, ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” z sosem pomidorowym i serem wegańskim (bez soi) /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, oliwki zielone i czarne

Czwartek - 21.05.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na napoju ryżowym /płatki owsiane/, weka z margaryną /mąka pszenna- gluten, drożdże/ i konfiturą owocową
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt kokosowy, grissini /mąka pszenna – gluten, olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, papryka
Piątek – 22.05.26 r	
Śniadanie	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju kokosowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, bułka tarta - gluten, jajka, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowym (jagodowy), ciasteczka bezmleczne

Jadłospis od 25.05. - 29.05.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 25.05.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta z cukinii, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wp, papryka
Wtorek – 26.05.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju kokosowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylija, oregano, pomidory pelati, kasza jęczmienna – gluten., biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – gluten
Środa – 27.05.26 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju kokosowym, chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, ogórek zielony
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/ Sznycelek mielony, ziemniaki, młoda kapusta z koperkiem /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, ziemniaki, kapusta, koperek, przyprawy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna/, domowy humus /ciecierzycyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka

Czwartek – 28.05.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, połudwica z indyka, papryka, kakao na napoju kokosowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia z kurczaka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku kokosowym z musem z mango + palki kukurydziane
Piątek – 29.05.26 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pastą rybną z lososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami prażonymi i polewą z jogurtu kokosowego / <u>mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, jabłko, jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto „chlebek bananowy z nasionami chia” / <u>mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja</u> , banany, nasiona chia, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/