

Jadłospis od 2.11. - 6.11.2026 r - menu bezglutenowe - bez laktozy

Poniedziałek – 2.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z serem białym bez laktozy i jogurtem naturalnym bez laktozy z brzoskwiniami /makaron bezglutenowy, <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , brzoskwinia, cukier/ Woda mineralna
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek kiszony
Wtorek – 3.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo –majonezowy</u>, <u>szcypiorek</u>, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy
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/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza gryczana, buraczki zasmażane /schab, marchewka, cebula, seler, pietruszka, kasza gryczana, buraki, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z malinami /płatki ryżowe, napój kokosowy, świeże maliny, cukier/, pałki kukurydziane
Środa – 4.11.26 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku bez laktozy / <u>mleko</u> , kasza owsiana bezglutenowa/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, twaróg bez laktozy ze szcypiorkiem / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> /
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”

Czwartek - 5.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/</p> <p>Pierogi z mięsem bezglutenowe z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /mąka bezglutenowa, mięso wp, kapusta, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, wafle ryżowe
Piątek – 6.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy /z <u>mleka</u> /, pomidor, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, soczewica, grzanki bezglutenowe, przyprawy/</p> <p>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny /mąka kukurydziana, mąka bezglutenowa, <u>jajko</u> , olej rzepakowy, soda, proszek do pieczenia bezglutenowy, cukier/ stewia, (jabłko)/

Jadłospis od 9.11. - 13.11.2026 r - menu bezglutenowe - bez laktozy

Poniedziałek – 9.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, papryka, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Leczo wegetariańskie z ciecierzycą, kasza gryczana niepalona /kasza gryczana, papryka kolorowa, cukinia, passata pomidorowa, ciecierzycy, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, przyprawy/ Woda mineralna
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, i pomidorem
Wtorek – 10.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, herbata z cytryną
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/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka colesław /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula. marchewka, <u>majonez</u> , cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny bez laktozy / <u>jogurt z mleka</u> / z mango i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 11.11.26 r	
Czwartek – 12.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy / <u>z mleka</u> /, pomidor, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem bez laktozy /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, <u>jogurt z mleka</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo chrupkie bezglutenowe, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> / + marchewka gotowana „mini”

Piątek – 13.11.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Dorsz w sosie cytrynowo- ziołowym, ziemniaki, mix warzyw gotowanych: brokuł, marchewka, kalafior / <u>filet z dorsza - ryba</u> , śmietana roślinna, cytryna, koperek, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny /mąka kukurydziana, mąka owsiana bezglutenowa, mąka ryżowa, białko sojowe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, sól, woda, karob/

Jadłospis od 16.11. - 20.11.2026 r - menu bezglutenowe - bez laktozy

Poniedziałek – 16.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy /z mleka/, pomidor, kakao na mleku bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/</p> <p>Meksykańskie chili sin carne z ryżem basmati /soczewica czerwona, pomidory pelati, papryka czerwona, fasola czerwona, kukurydza, cebula, ryż basmati, przyprawy</p> <p>Woda mineralna</p>
Podwieczorek	Placuszki bezglutenowe z jabłkami /mleko ryżowe, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/
Wtorek – 17.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, twarożek bez laktozy /ser biały z mleka/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Krem z dyni, batatów i marchewki z mleczkiem kokosowym i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, bataty, dynia, seler, imbir, ziemniaki, mleczko kokosowe, grzanki bezglutenowe, przyprawy/</p> <p>Pieczeń z szynki w sosie paprykowo - pieczeniowym, kasza gryczana niepalona, ogórek kiszony /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, papryka, cebula, marchewka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Mus owocowy (malinowy) z jogurtem bez laktozy /jogurt z mleka/, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe
Środa – 18.11.26 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy /mleko/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, pomidor
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/</p> <p>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydźnianych (bezglutenowe), ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka bezglutenowa, napój ryżowy, ziemniaki, marchewka, groszek, olej, przyprawy /</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta: twarożek bez laktozy typu „tztziki” /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, ogórek zielony/, papryka

Czwartek - 19.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/</p> <p>Pierogi bezglutenowe z owocami i jogurtem bez laktozy /mąka bezglutenowa, owoce, <u>jogurt z mleka</u>, cukier/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” bezglutenowe z serem wegańskim na pieczywie bezglutenowym /mąka bezglutenowa, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, oliwki czarne i zielone
Piątek – 20.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/</p> <p>Chrupiąca ryбка w płatkach owsianych bezglutenowych, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, płatki owsiane bezglutenowe, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy /</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny /mąka kukurydziana, mąka owsiana bezglutenowa, mąka ryżowa, białko sojowe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, sól, woda/

Jadłospis od 23.11. – 30.11.2026 r - menu bezglutenowe - bez laktozy

Poniedziałek – 23.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp., ogórek kiszony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, drobną białą fasolką i ziemniakami /wywar warzywny; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, zielony groszek, fasolka biała mini, przyprawy/ Ryż zapiekany z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie bez laktozy /ryż biały, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z mleka</u> , miód/ Woda mineralna
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy /z <u>mleka</u>/, pomidor
Wtorek – 24.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia /<u>łosoś - ryba</u>, papryka, cebula, przyprawy/, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie koperkowym, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, śmietana roślinna, cebula, czosnek, bazylia, oregano, koperek, cebula, kasza owsiana bezglutenowa, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, palki kukurydziane
Środa – 25.11.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na mleku bez laktozy /<u>mleko</u>, płatki owsiane bezglutenowe/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny /mąka kukurydziana, mąka bezglutenowa, <u>jajko</u> , olej rzepakowy, soda, proszek do pieczenia bezglutenowy, cukier/ <u>stewia</u> , (dynia)/

Czwartek – 26.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/</p> <p>Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z serem białym bez laktozy i polewą malinową na jogurcie bez laktozy /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, <u>ser biały z mleka</u>, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, maliny, cukier brązowy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Tortilla bezglutenowa z szynką, majonezem i sałatą zieloną /Skrobia z tapioki, woda, mąka z białej kukurydzy, stabilizatory (glicerol, guma ksantanowa), mąka z komosy ryżowej, mąka amarantusowa, sól, szynka, <u>majonez</u> , sałata zielona/
Piątek – 27.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , szczypiorek/, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/</p> <p>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej z jabłkami i cebulką /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kapusta czerwona, cebula, ogórek kiszony, jabłko, olej, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Serek ziarnisty bez laktozy /twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól/, palki kukurydziane, papryka
Poniedziałek – 30.11.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy / <u>z mleka</u> /, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	<p>Zupa ziemniaczana /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, ziemniaki, przyprawy/</p> <p>Kopytka bezglutenowe z musem z owoców leśnych i jogurtem bez laktozy /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, borówka, jeżyna, malina, <u>jogurt z mleka</u>, cukier/</p> <p>Woda mineralna</p>
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, papryka