

Jadłospis od 2.11. - 6.11.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 2.11.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - <u>gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Makaron „świderki” z jogurtem kokosowym z brzoskwiniami /makaron pszenny: muszelki: mąka pszenna – <u>gluten</u> , jogurt kokosowy, brzoskwinia, cukier/ Woda mineralna
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna– <u>gluten</u> , mąka żytnia– <u>gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, polędwica z indyka, ogórek kiszony
Wtorek – 3.11.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , kwas żytni - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju owsianym
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, mąka typ 500 - <u>gluten</u> , marchewka, cebula, seler, pietruszka, kasza gryczana, buraki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z malinami /płatki ryżowe, napój kokosowy, świeże maliny, cukier/, palki kukurydziane
Środa – 4.11.26 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju owsianym /napój owsiany, kasza owsiana bezglutenowa/, chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - <u>gluten</u> , mąka pszenna – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem /słonecznik prażony, szczypiorek/
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, makaron pszenny - mąka pszenna – <u>gluten</u> , przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka pszenna - <u>gluten</u> , bułka tarta- <u>gluten</u> , jajka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”

Czwartek - 5.11.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
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 z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy / <u>mąka pszenna- gluten</u> , mięso wp, kapusta, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, wafle ryżowe
Piątek – 6.11.26 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju kokosowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami i grzankami pełnoziarnistymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, soczewica, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Pulpeciki rybne w cieście naleśnikowym (bez mleka) ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z dorsza – ryba, <u>mąka typ 500 – gluten</u> , napój ryżowy, ziemniaki, fasolka, przyprawy// Kompot
Podwieczorek	Ciasto szpinakowe z jabłkami / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , <u>jaja</u> , szpinak mrożony, jabłka, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/

Jadłospis od 9.11. - 13.11.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 9.11.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, papryka, kakao na napoju owsianym
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 bulgur / <u>kasza bulgur - gluten</u> , papryka kolorowa, cukinia, passata pomidorowa, cebula, czosnek, ciecierzycza, oliwa z oliwek, przyprawy/ Woda mineralna
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mąka żytnia – gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, i pomidorem
Wtorek – 10.11.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, 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	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 11.11.26 r	
Czwartek – 12.11.26 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” 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/, szynka drobiowa, pomidor, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami pełnoziarnistymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo chrupkie 3 zboża / <u>mąka pszenna</u> , <u>żytnia – gluten</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> / + marchewka gotowana „mini”

Piątek – 13.11.26 r

Śniadanie	Rogalik z makiem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, mak, sól/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju kokosowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Dorsz w sosie cytrynowo- zielowym, ziemniaki, mix warzyw gotowanych: brokuł, marchewka, kalafior /filet z dorsza - ryba, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , śmietana roślinna, cytryna, koperek, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto buraczane „brownie” z kawałkami gorzkiej czekolady / <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mąka razowa – gluten</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, kakao naturalne, buraki, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> /

Jadłospis od 16.11. - 20.11.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 16.11.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, przecier pomidorowy, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju kokosowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Meksykańskie chili sin carne z ryżem basmati /soczewica czerwona, pomidory pelati, papryka czerwona, fasola czerwona, kukurydza, cebula, ryż basmati, przyprawy Woda mineralna
Podwieczorek	Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , jabłka, drożdże, olej, cukier/
Wtorek – 17.11.26 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, konfitura owocowa, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z dyni, batatów i marchewki z mleczkiem kokosowym i groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, bataty, dynia, <u>seler</u> , imbir, ziemniaki, <u>mąka pszenna- gluten</u> , mleczko kokosowe, <u>groszek ptysiowy: jajko</u> , olej, <u>mąka pszenna - gluten</u> , sól, przyprawy/ Pieczeń z szynki w sosie paprykowo - pieczeniowym, kasza perłowa, ogórek kiszony /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , papryka, cebula, marchewka, <u>kasza perłowa - gluten</u> , ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem owocowym (malinowy), ciasteczka bezmleczne
Środa – 18.11.26 r	
Śniadanie	Pszenica w miodzie na napoju owsianym / <u>napój owsiany - gluten</u> , <u>pszenica – gluten</u> , miód/, chleb graham z margaryną / <u>mąka żytnia, pszenna – gluten</u> /, <u>jajko, sos ketchupowo – majonezowy, pomidor</u>
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezmleczne), ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>jajko</u> , <u>mąka orkiszowa- gluten</u> , <u>bułka tarta - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, groszek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna- gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> : siemię lniane, słonecznik, sezam/, pasta z orzechów nerkowca z ogórkiem „tatziki” / <u>orzechy nerkowca</u> , słonecznik, ogórek zielony/, papryka

Czwartek - 19.11.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z owocami i jogurtem kokosowym / <u>mąka pszenna - gluten</u> , owoce, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” z serem wegańskim (bez soi) / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, oliwki czarne i zielone
Piątek – 20.11.26 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, kakao na napój kokosowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Chrupiąca rybka w płatkach owsianych (bez mleka), 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/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto korzenne z selerem / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, cukier trzcinowy, <u>seler</u> , mus jabłkowy, goździki, cynamon, imbir, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> /

Jadłospis od 23.11. – 30.11.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 23.11.26 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/, 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 kokosowym /ryż biały, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt kokosowy, miód/ Woda mineralna
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, pomidory suszone, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 24.11.26 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, 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/ Duszony filet z indyka w sosie koperkowym, kasza perłowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, śmietana roślinna, cebula, czosnek, bazylia, oregano, koperek, cebula, <u>kasza perłowa – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, 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 jęczmiennymi i żurawiną na napoju owsianym / <u>napój owsiany - gluten</u> , <u>płatki jęczmienne - gluten</u> /, weka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ i konfiturą owocową
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami pełnoziarnistymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto „pumpkin pie” z dyni / <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mąka razowa – gluten</u> , <u>jaja</u> , puree z pieczonej dyni, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier waniliowy, cukier trzcinowy/

Czwartek – 26.11.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami prażonymi i polewą z jogurtu kokosowego / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, jabłka, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Tortilla z szynką, majonezem i sałatą zieloną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, szynka, sałata zielona, majonez wegański, przyprawy
Piątek – 27.11.26 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej z jabłkami i cebulką / <u>filet z ryb białych</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, kapusta czerwona, cebula, ogórek kiszony, jabłko, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt kokosowy, grissini / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, papryka
Poniedziałek – 30.11.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Żurek staropolski z ziemniakami /wywar mięsny (kiełbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/ Kopytka z musem z owoców leśnych i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, borówka, jeżyna, malina, jogurt kokosowy, cukier/ Woda mineralna
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, szynka wiejska, papryka