

Jadłospis od 30.03. - 3.04.2026 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 30.03.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
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/ Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie kokosowym /makaron bezglutenowy, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, papryka
Wtorek - 31.03.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami, kasza gryczana, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem malinowym + palki kukurydziane
Środa – 1.04.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, <u>szczypiorek</u>, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa ziemniaczana z białą kielbasą /biała kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morska, pieprz/ Pierogi bezglutenowe z mięsem, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny

Czwartek - 2.04.26 r	
Śniadanie	Płatki owsiane bezglutenowe na napoju ryżowym /płatki owsiane bezglutenowe/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, dżem owocowy
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Sznycelek mielony bezglutenowy, ziemniaki, surówka z buraczków z jabłkiem /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt sojowy / <u>soja</u> /, palka kukurydziana, papryka
Piątek – 3.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ryż z prażonymi jabłkami /ryż, jabłka, cynamon, cukier/

Jadłospis od 7.04. - 10.04.2026 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 6.04.26 r	
Wtorek – 7.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidorem
Środa – 8.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu /z soi /+ konfitura porzeczkowa, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, , przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe
Czwartek – 9.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną , schab pieczony, papryka, kakao na napoju <u>sojowym</u>
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ 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, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny

Piątek – 10.04.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy</u> /, herbata żurawinowa
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe z tofu i polewą malinową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, maliny, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus / <u>ciecierzyca, sezam</u> /, pomidor

Jadlospis od 13.04. - 17.04.2026 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 13.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/ Racuszki bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z fasoli białej /fasola, cebula, olej/, papryka
Wtorek – 14.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik prażony, szczypiorek, olej/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, zielona pietruszka, przyprawy/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza gryczana /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z owocami sezonowymi /jagoda/
Środa – 15.04.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, pomidor
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/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, serem wegańskim, oliwki zielone i czarne

Czwartek - 16.04.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, ogórek zielony, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + palki kukurydziane

Piątek – 17.04.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, <u>szcypiorek</u>, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny

Jadlospis od 20.04. – 24.04.2026 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 20.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor, herbata z cytryną
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/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie kokosowym /ryż, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, ogórek kiszony
Wtorek - 21.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” z rzodkiewką i szczypiorkiem /słonecznik, rzodkiewka/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, przecier pomidorowy, kasza gryczana, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe
Środa – 22.04.26 r	
Śniadanie	Kaszka owsina bezglutenowa na napoju sojowym /soja, kasza bezglutenowa/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną , pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza jagłana, zielona pietruszka, przyprawy Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezglutenowe), ziemniaki, młoda kapusta gotowana z koperkiem /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, kapusta młoda, koperek, przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowym (brzoskwiniowy), ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe

Czwartek - 23.04.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelati, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta „tzatziki” na tofu / <u>tofu z soi</u> , ogórek zielony/, pomidor

Piątek - 24.04.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z lososia / <u>losoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Kopytka z musem borówkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, borówki, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny

Jadłospis od 27.04. - 30.04.2026 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 27.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną , polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy owsianej bezglutenowej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza owsiana bezglutenowa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem brzoskwiowym /makaron bezglutenowy, <u>tofu</u> z soi, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, pomidor
Wtorek – 28.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną , <u>jajko</u>, ogórek zielony, kakao na napoju ryżowym
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 zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka „coleslaw” /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula, marchewka, <u>majonez</u> , cytryna, przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Środa – 29.04.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną , zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi i pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”

Czwartek - 30.04.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka drobiowa, ogórek zielony, herbata żurawinowa
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki bezglutenowe, sól przyprawy/ Shoarma turecka drobiowa, ryż, surówka z czerwonej kapusty /udziec z kurczaka, pieczarki, papryka, cebula, brokuł, kalafior, marchewka, mąka kukurydziana, przecier pomidorowy, ryż, kapista czerwona, jabłko, ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka jaglana na napoju kokosowym z borówkami + palki kukurydziane
<p>Piątek – 1.05.26 r</p>	