

Jadłospis od 1.10. – 3.10.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

Środa – 1.10.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, papryka czerwona, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny</u> - <u>mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza bulgur – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju kokosowym /napój kokosowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża / <u>mąka pszenna</u> , <u>żytnia – gluten</u> /
Czwartek - 2.10.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, tofu / <u>soja</u> / + konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i makaronem /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, <u>makaron pszenny- gluten</u> , przyprawy/ Kluski śląskie (bez jajka) z sosem pieczarkowym, surówka chińska /ziemniaki, <u>mąka pszenna- gluten</u> , mąka ziemniaczana, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> : siemię lniane, słonecznik, sezam/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Piątek – 3.10.25 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, olej, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , owoce, <u>jogurt sojowy</u> / Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny + owoc sezonowy

Jadłospis od 6.10. - 10.10.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 6.10.25 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 z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce</u> - <u>gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morska, pieprz/ Kopytka z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek 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 oraz pomidorem
Wtorek – 7.10.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka żytnia, pszenna – <u>gluten</u> /, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z zielonych warzyw: groszek zielony, brokuły, cukinia z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, marchew, <u>grzanki pszenno-żytnie</u> - <u>gluten</u> , przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza jęczmienna, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - <u>gluten</u> , kasza jęczmienna – <u>gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń waniliowy „szarlotka” na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier/ z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 8.10.25 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym / <u>soja</u> /, chalka z margaryną /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/ i konfiturą owocową
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 morska, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka jesienna /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinaigrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna z margaryną /mąka pszenna 500, woda, drożdże, sól/ z szynką, ogórkiem i szczypiorkiem /szynka wiejska, szczypiorek/

Czwartek – 9.10.25 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u>, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne / <u>napój sojowy</u> , <u>mąka pszenna - gluten</u> , banan, olej kokosowy, owoce, soda/ z dżemem owocowym
Piątek - 10.10.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z awokado ze szczypiorkiem /awokado, słonecznik, szczypiorek/, kakao na napoju <u>sojowym</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u>, zielona pietruszka, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /<u>filet z ryb białych</u>, <u>mąka typ 500 - gluten</u>, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny + owoc sezonowy

Jadłospis od 13.10. - 17.10.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 13.10.25 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/, połędwica z indyka , ogórek zielony , herbata z cytryną
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami /mięso mielone drobiowe, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/ Ryż z musem truskawkowym na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt z soi</u> , truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzycy, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 14.10.25 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, „ wegański twarożek ” ze szczypiorkiem /słonecznik/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza perłowa /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza perłowa - gluten</u> , ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel pomarańczowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku z pomarańczy, cukier/, wafle ryżowe
Środa – 15.10.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa , pomidor , kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, <u>kasza manna z pszenicy – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany (bez jajka), ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, siemię lniane, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny + owoc sezonowy

Czwartek - 16.10.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym na śmietanie roślinnej /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowy (jagodowy), ciasteczka bezmleczne
Piątek – 17.10.25 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia (bez twarogu) / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelati, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową / <u>mąka pszenna - gluten</u> , napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ślimaczki z ciasta francuskiego z szynką / <u>mąka pszenna- gluten</u> /, papryka

Jadłospis od 20.10. – 24.10.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 20.10.25 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 wiejska, pomidor, kakao na napoju sojowym
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/ Makaron „muszelki” z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym / <u>makaron pszenny – gluten</u> , olej, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia, miód/ 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/, filet z indyka, papryka
Wtorek – 21.10.25 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, olej/, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Klopsy w sosie neapolitańskim (bez jajka), kasza perłowa, ogórek kiszony /mięso mielone wieprzowe, kasza jagłana, mąka ziemniaczana, bułka tarta bezglutenowa, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza perłowa – gluten</u> , ogórki kiszone, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem malinowym, palki kukurydziane
Środa – 22.10.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym / <u>soja</u> /, 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/, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> /, pomidor
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/ Podudzia pieczone, ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /podudzia pieczone, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chalka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe +1/2 jabłka

Czwartek - 23.10.25 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, ogórek kiszony, herbata owocowa
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , owoce, <u>jogurt sojowy</u> Kompot
Podwieczorek	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z fasoli białej /fasola biała, cebula/, pomidor
Piątek – 24.10.25 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z szynki ze szczypiorkiem /szynka, majonez wegański, pomidor, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym
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/ Filet z dorsza panierowany (bez jajka), ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza - ryba</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>bułka tarta</u> , siemię lniane, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” z „serem” wegańskim / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, oliwki zielone i czarne + owoc sezonowy

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 27.10. – 31.10.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 27.10.25 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/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna– gluten</u> , <u>mąka żytnia– gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 28.10.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, tofu / <u>tofu z soi</u> / + konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże sól/, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / + ½ jabłka
Środa - 29.10.25 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 drobiowa, ketchup, szczypiorek, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z pieczonej papryki i pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, papryka, <u>mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bez jajka), ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt sojowy / <u>jogurt z soi</u> / z mango i chrupkami kukurydzianymi

Czwartek – 30.10.25 r

Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
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/ Pierogi z mięsem /mięso wp., cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne / <u>napój sojowy</u> , <u>mąka pszenna - gluten</u> , banan, olej kokosowy, owoce, soda/ z dżemem owocowym + owoc sezonowy

Piątek – 31.10.25 r

Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna / <u>tuńczyk- ryba</u> , szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Sałatka z ogórka, pomidora, papryki z oliwą z tofu / <u>soja</u> /, grissini / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/

