

Jadłospis od 1.10. – 3.10.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe

Środa – 1.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, papryka czerwona, 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/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza gryczana, 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 bezglutenowe
Czwartek - 2.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu / <u>soja</u> / + konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, przyprawy/ Kluski śląskie bezglutenowe z sosem pieczarkowym, surówka chińska ziemniaki, mąka ziemniaczana, pieczarki, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Piątek – 3.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z lososia / <u>łosoś</u> - <u>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 bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, owoce, <u>jogurt sojowy</u> / Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny + owoc sezonowy

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

Jadłospis od 6.10. - 10.10.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 6.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kopytka bezglutenowe z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi oraz pomidorem
Wtorek – 7.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, marchew, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza gryczana, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, kasza gryczana, 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> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z szynką, ogórkiem i szczypiorkiem /szynka wiejska, szczypiorek/

Czwartek – 9.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezglutenowe / <u>napój sojowy</u> , mąka bezglutenowa, banan, olej kokosowy, owoce, soda/ z dżemem owocowym
Piątek - 10.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>szczypiorek</u> /, kakao na napoju <u>sojowym</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, 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 + owoc sezonowy

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

Jadłospis od 13.10. - 17.10.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 13.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami /mięso mielone drobiowe, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Ryż z musem truskawkowym na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt z soi</u> , truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 14.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, makaron bezglutenowy, 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	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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, pomidor, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
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/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny + owoc sezonowy

Czwartek - 16.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowe z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym na śmietanie roślinnej /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowy (jagodowy), ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe
Piątek – 17.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia (bez twarogu) / <u>łosoś</u> - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelati, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z tofu i polewą malinową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u>, <u>jogurt z soi</u>, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynką, papryka + owoc sezonowy

Jadłospis od 20.10. – 24.10.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 20.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, pomidor, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, fasola biała, kielbasa, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron bezglutenowy, olej, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, papryka
Wtorek – 21.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowymi /kalefior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Klopsy bezglutenowe w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, ogórek kiszony / mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza owsiana bezglutenowa, 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> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzycy, suszone pomidory, <u>sezam</u> /, 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, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /podudzia pieczone, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe +1/2 jabłka

Czwartek - 23.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, owoce, <u>jogurt sojowy</u> Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z fasoli białej /fasola biała, cebula/, pomidor
Piątek – 24.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju sojowym
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 z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, serem wegańskim, pomidor, oliwki zielone i czarne + owoc sezonowy

Jadłospis od 27.10. – 31.10.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 27.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica 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 bezglutenowe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 28.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / + ½ jabłka
Środa - 29.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, szczypiorek, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z pieczonej papryki i pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, papryka, grzanki bezglutenowe/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezglutenowe /napój sojowy, mąka bezglutenowa, banan, olej kokosowy, owoce, soda/ + powidła owocowe + owoc sezonowy
Piątek – 31.10.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Racuszki bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Salatka z ogórka, pomidora, papryki z oliwą z tofu /soja/, pałki kukurydziane

