

Jadłospis od 3.11. - 7.11.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 3.11.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka chińska /ziemniaki, mąka pszenna- gluten, mąka ziemniaczana, jajka, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowym (malinowy), palki kukurydziane
Wtorek – 4.11.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, buraczki zasmażane /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, przyprawy/
Podwieczorek	Chalka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”
Środa – 5.11.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju ryżowym /płatki owsiane bezglutenowe/, bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / + ½ jabłka

Czwartek - 6.11.25 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krem z batatów, dyni i marchewki z mleczkiem kokosowym i grzankami /wywar warzywny: marchewka, bataty, dynia, <u>seler</u> , imbir, ziemniaki, <u>mąka pszenna– gluten</u> , mleczko kokosowe, <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	Pudding chia na mleku kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi
Piątek – 7.11.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, 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/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu kokosowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , owoce/ 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 10.11. - 14.11.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 10.11.25 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 gotowana, papryka, 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/ Łazanki z kapustą i pieczarkami / <u>makaron pszenny – gluten</u> , kapusta, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/ 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> / z oliwkami zielonymi i czarnymi i pomidorem
Wtorek – 11.11.25 r	
Środa – 12.11.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Salatka jarzynowa, grissini /marchewka, zielony groszek, pietruszka, ziemniaki, jabłko, <u>majonez</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/
Czwartek – 13.11.25 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/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
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/ 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 ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża / <u>mąka pszenna, żytnia – gluten</u> /

Piątek – 14.11.25 r

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju <u>sojowym</u>, chleb żytni razowy z margaryną /<u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u>, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u>, <u>kwas żytni - gluten</u>, woda, drożdże, sól/, filet z indyka, pomidor
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u>, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z ryb białych, <u>mąka typ 500 - gluten</u>, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe z dynią /<u>mąka pszenna - gluten</u>, <u>mąka razowa - gluten</u>, <u>jaja</u>, marchewka, dynia tarta, cynamon, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u>, cukier trzcinowy/

Jadłospis od 17.11. - 21.11.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 17.11.25 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 wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
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/ Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym / <u>makaron pszenny: mąka pszenna – gluten</u> , <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , brzoskwinia, cukier/ 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
Wtorek – 18.11.25 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, kakao na napoju sojowym /soja/
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/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami, kasza perłowa, ogórek kiszony /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	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
Środa – 19.11.25 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 wp, papryka, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, <u>groszek ptysiowy: mąka pszenna – gluten</u> , jajko, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, płatki kukurydziane, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne /napój kokosowy, mąka bezglutenowa, banan, olej kokosowy, owoce, soda_ + powidła owocowe

Czwartek - 20.11.25 r	
Śniadanie	Pszenica w miodzie na napoju kokosowym, chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z awokado, pomidor
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami /mięso mielone drobiowe, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna z margaryną / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże, sól/, szynka, ogórek i szczypiorek
Piątek – 21.11.25 r	
Śniadanie	Bułka 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 kokosowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło / <u>filet z dorsza - ryba</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, marchewka, groszek/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi</u> /, ciasteczka bezmleczne

Jadłospis od 24.11. – 28.11.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 24.11.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, 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 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	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 25.11.25 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata owocowa
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Klopsy w sosie neapolitańskim, kasza jęczmienna, ogórek kiszony /mięso mielone wieprzowe, <u>jajka</u> , <u>bułka tarta – gluten</u> , cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> , ogórki kiszzone, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, palki kukurydziane
Środa – 26.11.25 r	
Śniadanie	Kasza manna na napoju kokosowym /kasza manna - gluten/, chalka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ i konfiturą owocową
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 pszena – gluten</u> , przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, sałatka „coleslaw” /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula. marchewka, majonez, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, ciasteczka bezmleczne

Czwartek – 27.11.25 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/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
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/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy / marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, 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/, pasta z awokado, ogórek /awokado, szczypiorek, cebula, pomidor
Piątek – 28.11.25 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba</u> , <u>jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, kakao na <u>napoju kokosowym</u>
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto „czekoladowe brownie” z wiśniami / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , kakao naturalne, cukier trzcinowy, <u>jaja</u> , <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , wiśnie mrożone, olej rzepakowy/

